

PALOKUNTANUORTEN

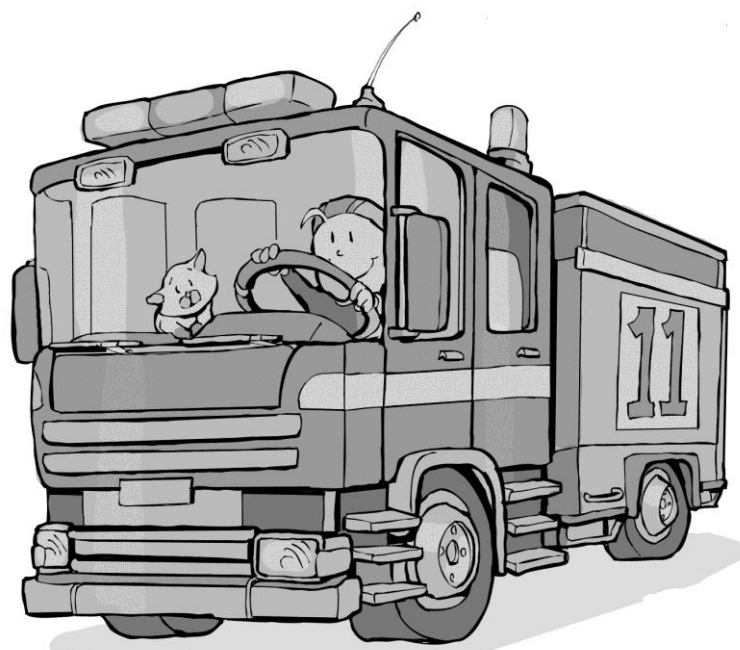
TASOKURSSI III

OPPILAAN TYÖKIRJA

Nimi: _____

Palokunta: _____

Leirin aika ja paikka: _____



Teksti: Suvi Almqvist

Päivitys: Marika Äijälä

Kuvat: Hannu Leskinen

Tasokurssi III
Oppilaan työkirja
Versio 2.2

ISBN 978-951-797-493-6
ISBN 978-951-797-499-8 (sähköinen PDF-versio)

SUOMEN PELASTUSALAN KESKUSJÄRJESTÖ RY
HELSINKI 2013

5. uudistettu painos

*Osittainen kopiointikielto
Tämän teoksen kopioiminen on tekijänoikeuslain (404/61)
mukaisesti kielletty lukuun ottamatta Suomen valtion ja
Kopiosto ry:n tekemässä sopimuksessa tarkemmin
määriteltyä osittaista kopiointia opetustarkoituksiin.*

OT₁

KURSSIN AVAUS

Palokuntanuoria on nykyään noin 6400 (2011 otos 344 osastoa). Nuoriso-osastoja on n. 445 palokunnassa. Näiden lisäksi palokuntanuorisotyö hön voidaan laskea kouluttajat, joita on kaiken kaikkiaan hiukan alle 1.700.

Useimmille palokuntanuorille vuoden kohokohta on kesäleiri. Viikon mittainen koulutus- ja vapaa-ajanleiri järjestetään lääneittäin. Joka neljäs vuosi järjestetään valtakunnallinen palokuntanuorten leiri.

Kurssin suoritettuasi osaat:

- tehdä hätäilmoituksen
- kohdata potilaan ja antaa psyykkistä ensiapua
- tutkia potilaan ja toimia vammojen vaatimalla tavalla
- auttaa sokkipotilasta
- elvyttää
- tunnistaa erilaisia palokunnan käyttämiä selvityksiä
- tehdä perusselvityksen
- toimia liikenneonnettomuustilanteessa
- antaa ensiapua paleltumavammoihin
- auttaa potilasta, jolla on vieras esine hengitysteissä
- auttaa sairaskohtauksissa
- edistää turvallisia ja terveellisiä elintapoja



OT₁

KURSSIN AVAUS

Kurssinjohtajani on

Joukkueenjohtajani on

Kouluttajani on

Sovimme ryhmämme kolmeksi yhteiseksi säännöksi ja ohjeeksi seuraavaa:

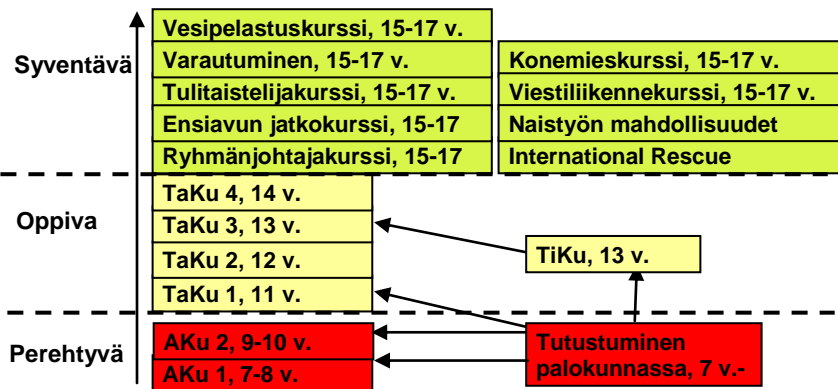
1. _____

2. _____

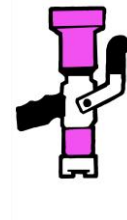
3. _____

**TÄRKEÄÄ
MUISTETTAVAA!**

KOULUTUSJÄRJESTELMÄ



TAITOMERKIT



HT 2

HÄTÄILMOITUS



- Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
- Kerro, mitä on tapahtunut.
- Kerro tarkka osoite ja kunta.
- Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Lopeta puhelu vasta saatuasi siihen luvan.
- Soita uudelleen, jos tilanne muuttuu.
- Ole rauhallinen ja selkeä.

A. HÄTÄNUMERO ON _____

B. KEKSI KUVITTELLINEN PUHELU

HÄTÄKESKUS: Hyvää iltaa, kuka soittaa?

SOITTAJA: _____

HÄTÄKESKUS: Mitä on tapahtunut?

SOITTAJA: _____

HÄTÄKESKUS: Kuinka monta ihmistä on loukkaantunut? Onko joku hengenvaarassa?

SOITTAJA: _____

HÄTÄKESKUS: Mistä kaupungista soitat?

SOITTAJA: _____

HÄTÄKESKUS: Tiedätkö tarkan osoitteen?

SOITTAJA: _____

HÄTÄKESKUS: Osaatko aloittaa elvytyksen?

SOITTAJA: _____

HÄTÄKESKUS: _____

SOITTAJA: _____

HÄTÄKESKUS: Voit sulkea puhelimen.

OPASTA

OT₃

PSYKKINEN ENSIAPU

Psyykinen ja traumaattinen tapahtuma etenee vaiheittain:

- 1) Sokkivaihe, joka kestää muutamasta sekunnista vuorokausiin.
- 2) Reaktiovaihe, joka kestää usein joitakin kuukausia.
- 3) Korjaamisvaihe
- 4) Uudelleen suuntautumisen vaihe



A. MIKÄ SEURAAVISTA ON PSYKKISTÄ ENSIAPUA? Ympyröi oikea vaihtoehto.

- a. Viedään surullinen ihminen kotiin ja annetaan hänelle karkkia.
- b. Annetaan uhreille kipulääkettä.
- c. Yritetään naurattaa onnettomia ihmisiä.
- d. Kuunnellaan, tuetaan ja pidetään huolta uhreista.

B. LUETTELE TILANTEITA, JOISSA SAATETAAN TARVITA PSYKKISTÄ ENSIAPUA.

C. MITÄ ON PSYKKINEN ENSIAPU TAPAHTUMAPAIKALLA?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

HT₄

POTILAAN TUTKIMINEN

Onnettomuustilanteessa on tärkeää tehdä tilannearvio, estää lisäonnettomuudet, antaa henkeä pelastava hätäensiapu, tehdä hätäilmoitus ja antaa muu ensiapu.

http://www.redcross.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/fi_FI/hengitystiet/



POTILAAN KOHTAAMINEN

1. _____
2. _____
3. _____

A. MITÄ POTILAAN TUTKIMISEEN KUULUU?

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____
- E. _____
- _____
- _____

Hätäensiapu koostuu:

- hengityksen varmistamisesta,
- verenvuotojen tyrehdyttämisestä ja sokin estämisestä.

HT₅

POTILAAN NOSTOT, SIIRROT JA ASENNOT

POTILAAN SIIRTÄMISEN PERIAATTEET:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

NIMEÄ KULJETUSASENNOT:

KULJETUSASENTOJEN MERKITYS:

Rintarankapotilas: asento helpottaa hengitystä.

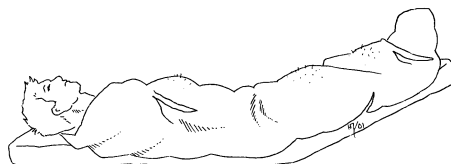
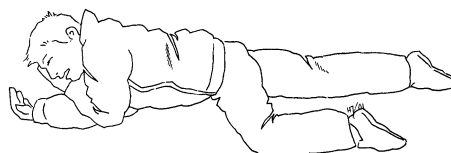
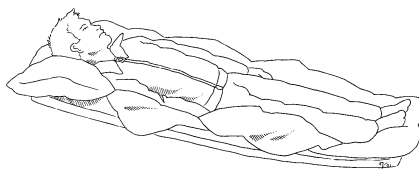
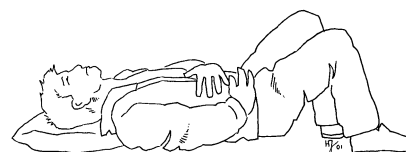
Vatsavammapotilas: asento rentouttaa vatsalihakset.

Selkärankavammapotilas: asento tulee selkärankaa. Alustan oltava mahdollisimman tukeva ja asennon tuettu.

Sokkipotilas: Asennon avulla saadaan verenkierto elintoiminnoille tärkeille alueille.

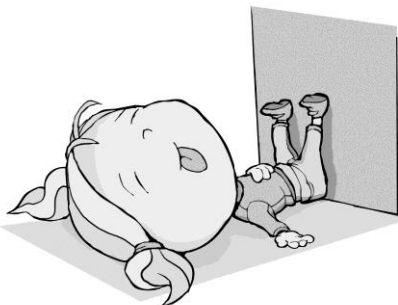
Silmävammapotilas: Molempien silmien peittäminen estää molempien silmien turhan liikuttelun.

Tajuton potilas: Asento takaa hengitysteiden auki pysymisen.



HT₆

SOKKI

<p>Sokin oireet</p> <ul style="list-style-type: none"> - sydämen syke on nopea, pulssi tuntuu matalan verenpaineen takia usein huonosti - ihon verisuonet supistuvat niin, että iho tulee kalpeaksi ja kylmäksi, koska verenkierto painottuu tärkeisiin sisäelimiin - usein iho on myös hikinen - potilas on usein levoton ja hengitys on tihentynyt - janon tunne ja pahoinvointi ovat mahdollisia - vakavassa sokissa tajunnanhäiriöt ovat tavallisia 	<p>Sokki on eri syistä aiheutuva verenkierron häiriötila, jossa solut joutuvat vakavaan hapen puutteeseen. Sokki on hengenvaarallinen tila.</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div> <p>Sokin ensiapu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aseta tajuisaan oleva potilas _____ jalat koholle, - Aseta tajuton potilas _____. - _____ potilas kylmältä, peittele. - _____ hengitystä ja huolehdi hengitysteiden auki pysymisestä, - _____ sokin etenemistä. - _____ ulkoiset verenvuodot. - Vältä tarpeetonta kivun tuottamista - _____ potilasta. - _____ lisäapua; 112 - Tarkkaile potilasta _____ ja _____. - Älä anna potilaalle mitään suun kautta, vaikka hän valittaakin janoa <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

HT₇₋₉

ELVYTYS

Tarkasta, hengittääkö potilas. Tyhjennä potilaan suu, jos siellä on jotain, joka estää hengittämisen.

Painele rintalastaa 30 kertaa painelutaajuudella 100 kertaa minuutissa. Anna rintalastan painua alaspäin 3-5 cm (noin kolmanneksen rintakehän syvyydestä) ja anna sen jälkeen palautua. Paineluvaihe on yhtä pitkä kuin kohoamisvaihe.



A. KUN LÖYDÄT MAASSA MAKAAVAN IHMISEN, TOIMI NÄIN. Laita vaiheet oikeaan järjestykseen.

_____ **Avaa potilaan hengitystiet päätä kääntämällä päätä taaksepäin.**

_____ **Kokeile, onko potilas heräteltävissä; puhuttele, ravistele**

_____ **Jos potilas ei ole heräteltävissä, hälytä apua, 112.**

_____ **Jos potilas ei hengitä, aloita paineluelvytys.**





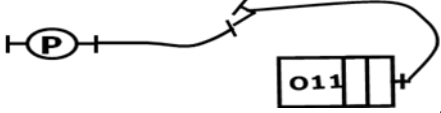

_____ **Jatka puhalluselvytyksellä.**



30 painelun jälkeen avaa uudestaan hengitystiet ja puhalla 2 kertaa. Avaa hengitystiet kohottamalla toisen käden kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja taivuttamalla toisella kädellä päätä taaksepäin otsasta painaen. Sulje otsaa painavan käden etusormella ja peukalolla henkilön sieraimet. Paina huulesi tiiviisti hänen suulleen. Puhalla ilmaa kaksi kertaa keuhkoihin ja seuraa samalla rintakehän liikkumista.

OT₁₀

SELVITYKSET

<p>NIMEÄ:</p> <p>_____</p> <p>pelastusyksikön alkuselvitykset:</p> <p>_____</p>	  <hr/> 
<p>pelastusyksikön lisäselvitykset:</p> <p>_____</p>	 <hr/>  <hr/>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>pelastusyksikön muut selvitykset:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

HT 11-13

PERUSSELVITYS

<p>Perusselvitys on palokunnan yleisin kalustonselvitysmuoto ja sitä käytetään kun</p> <ul style="list-style-type: none">- Palo on vähäinen, mutta leviämiskaava on ilmeinen tai palo on kehittynyt normaaliin laajuuteensa.- Onnettomuuspaikalla ei ole paloa, mutta sen syyntymis- ja leviämiskaava on ilmeinen tai- Tilanne vaatii yksikön johtajan harkinnan mukaan muista syistä perusselvitystä	NIMEÄ YKSIKÖN JÄSENTEN TEHTÄVÄT:
	YKSIKÖNJOHTAJA

	KONEMIES

	YKKÖNEN

KAKKONEN	

KOLMONEN	

NELONEN	

OT₁₄

LIIKENNEONNETTOMUUS



A. MITÄ MIKON JA MARIN TULEE TEHDÄ ONNETTOMUUSPAIKALLA?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

VINKKI:
Onnettomuuspaikalla
muista muun liikenteen
varoittaminen!

Toiminta liikenneonnettomuudessa

1. Selvitä mitä on tapahtunut

- Arvioi onnettomuuden vakavuus, onnettomuuspaikka ja loukkaantuneiden määrä

2. Tee hätäilmoitus numeroon 112

3. Estä lisäonnettomuudet

- Varoita muuta liikennettä (hätävilkut, varoituskolmio) Muista oma turvallisuutesi!
- Pelasta hengenvaarassa olevat
- Estä palovaara, sammuta virta autosta

4. Anna ensiapua taitojesi mukaan

- Turvaa loukkaantuneen hengitys ja verenkierto
- Estä tukehtuminen avaamalla hengitystiet
- Tyrehdytä verenvuodot ja tue murtumat
- Aseta loukkaantunut oireiden mukaiseen odotusasentoon ja pidä lämpimänä

5. Tarkkaile ja rauhoita loukkaantunutta odottaessanne ammattiapua

- Seuraa muutoksia loukkaantuneen voinnissa ja rauhoita loukkaantunutta kuuntelemalla, puhumalla ja koskettamalla häntä. Älä jätä häntä yksin.

6. Välitä tapahtumatiedot ammattiauttajille

Kerro ammattihenkilöille tapahtumatiedot ja havaintosi, sillä ne nopeuttavat oikean hoidon aloittamista.

<http://www.redcross.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>





A. MIKÄ PALELTUMAN AIHEUTTAA?

B. MISTÄ PALELTUMAN TUNNISTAA?

C. MILLAINEN ON PALELTUMAN ENSIAPU?

HT₁₆

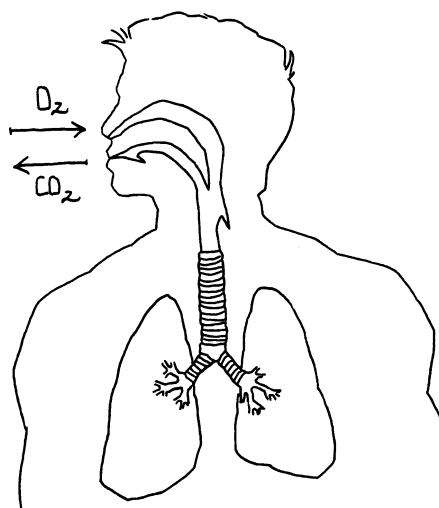
VIERAS ESINE HENGITYSTEISSÄ

HUOM: Älä harjoittele heimlichin otetta kaverisi kanssa.



Pehmeänsitkeä aine esim. lihapala tai purukumi voi juuttua kurkunpään korkeudelle ja aiheuttaa äkillisen tukehtumisvaaran. Nieluun juuttunutta palaa ei tavallisesti näe edes suuhun katsottaessa eikä sitä pysty sormin poistamaan.

A. MITKÄ OVAT TUKEHTUMISEN OIREET?



C. MIKÄ ON TUKEHTUMISVAARAN ENSIAPU? Täydennä.

Yritä ensin saada potilas _____.

Jos _____ ei onnistu,

_____ potilasta selkään.

Jos se ei tehoa, kokeile _____ otetta.

Hälytä lisäapua!

OT 17

SAIRASKOHTAUKSET

Rintakipu

1. Aseta potilas lepoon **puoli-istuvaan asentoon**.
2. Jos **nitro** ei auta tai sitä ei ole, anna puoli tablettia Disperiniä.
3. Soita hätänumeroon 112 ja kerro, että kyseessä on rintakipu.
4. **Rauhoita** potilasta ja **tarkkaile** hänen vointiaan.

Vatsakipu

1. Anna potilaan olla haluamassaan asennossa, mutta **polvet koukussa** on yleensä paras asento.
2. Älä anna juotavaa tai syötävää.
3. Jos tulee sokin oireita, anna **sokin ensiapu**.
4. Kuljeta potilas lääkärin hoitoon

A. MIKÄ ON EPILEPSIAN ENSIAPU?

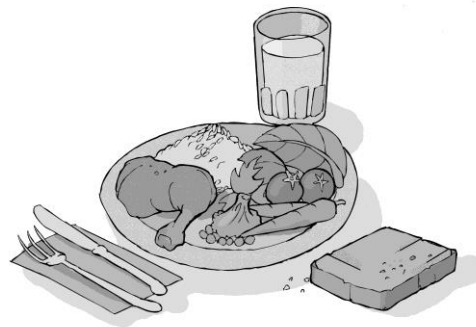
B. MIKÄ ON DIABETES-POTILAAN OIREET JA ENSIAPU?

C. MITKÄ OVAT AIVOHALVAUSPOTILAAN OIREET?

Jokainen ihminen tarvitsee päivittäin liikuntaa. Liikunta vaikuttaa edullisesti veren kolesteroliarvoihin, joskin sen teho on pienempi kuin ruokavaliolla. Liikunta lisää "hyvän" kolesterolin pitoisuutta veressä. Liikunnan pitää olla riittävän rasittavaa ja kestää tarpeeksi kauan ja sen pitää toistua tarpeeksi usein. Liikunnan tulisi kestää vähintään 30 minuuttia, toistua vähintään 2 – 3 kertaa viikossa ja liikunnan aikana tulee hengästyä, hikoilla ja sykkeen tulee nousta selvästi. Lapsilla leikki käy hyvästä liikunnasta.

Miten edistää terveellisiä elämäntapoja?

Mitä tehdä, jos kaveri sammuu?



OT₂₂

KURSSIN PÄÄTÖS



Tasokurssi kolmosen jälkeen sinun on mahdollista suorittaa taitomerkki. Selvitä voitko tehdä sen leirillä vai omassa palokunnassa.

A. MIKÄ OLI MUKAVINTA KURSSIN AIKANA?

B. MIKÄ OLI IKÄVINTÄ KURSSIN AIKANA?

C. MITEN ONNISTUIT LOPPUHARJOITUKSESSA?

**D. PYYDÄ TÄHÄN TERVEHDYKSESI
KURSSIKAVEREILTASI**

