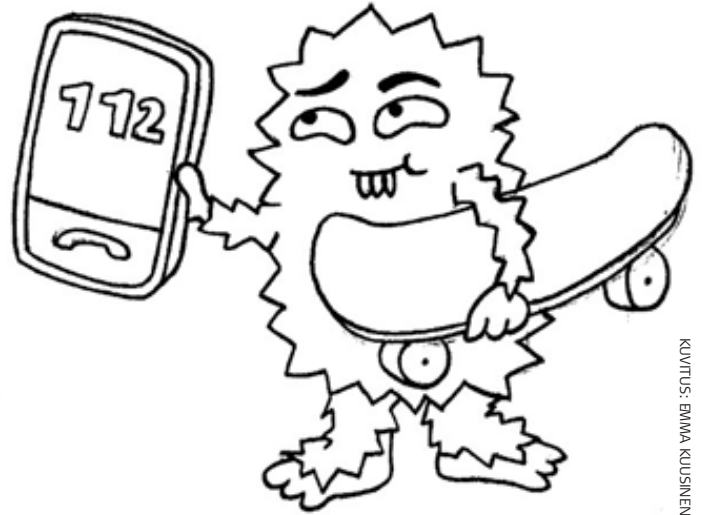


Avaa hengitystiet

Kenelle: Ala- ja yläkouluille

Kesto: Yksi oppitunti tai rasti, 15–45 min.

Oppitunnin tavoite: Oppilaat osaavat avata hengitystiet, tunnistaa tajuttoman henkilön ja kääntää hänet kylkiasentoon.



KUVTUS: BMMA KUUSINEN



Tajuttomuus on tila, jossa ihminen hengittää mutta ei herää, vaikka häntä ravistellaan ja puhutellaan. Ensisijaisen tärkeää on turvata loukkaantuneen hengitys ja verenkierto. Tajuttomalla henkilöllä nielun lihakset ovat veltot, jolloin hänellä on suuri vaara tukehtua omaan kieleensä. Tukehtumisvaara on suurin, jos tajuton makaa selällään ja pää on eteenpäin taipuneena. Myös oksennus ja veri voivat tukkia hengitystiet. Jo muutaman minuutin hengittämättömyys aiheuttaa aivoissa hapenpuutteen. Tajuttomuus voi aiheutua esimerkiksi päähän kohdistuneesta iskusta kaatuessa tai päihteiden liikkäytöstä.

Jos henkilö hengittää normaalisti, mutta ei herää, hänet käännetään kylkiasentoon. Kylkiasennossa tajuttoman hengitystiet pysyvät auki.

Tehtävä 1

AVAA OMAT HENGITYSTIET!

Tarvitaan: Kuvallinen rastiseloste (löytyvät liitteistä).

Opetusmenetelmä: Oppilaat harjoittelevat ensin itsellään, miten helposti hengitystiet voi avata tajuttomalta henkilöltä. Opettaja näyttää oppilaille rastiselostetta, jossa henkilöllä on pää painuksissa, pyytää oppilaita painamaan päänsä alas ja avaamaan omat hengitystiet rastiselosteen ohjeen mukaisesti.

Tehtävä 2

AVAA KAVERIN HENGITYSTIET

Tarvitaan: Vilttejä tai makuualustoja harjoitteluun lattialla.

Opetusmenetelmä: Opettaja näyttää mallisuorituksen, jonka jälkeen oppilaat työskentelevät pareittain tai pienryhmissä. Yksi oppilas esittää vuorotellen tajutonta henkilöä. Harjoitelkaa ensin henkilön herättelyä ravistelemalla ja kovaäänisellä puheella.



Tehtävä 3

KYLKIASENTO

Tarvitaan: Vilttejä tai makuualustoja harjoitteluun lattialla. AVH-laitteet ja internet-yhteys opetusvideon katsomiseksi.

Opetusmenetelmä: Katsotaan ensin yhdessä SPR:n opetusvideo kylkiasentoon kääntämisestä:

<https://dreambroker.com/channel/o5nwbgff/b90eqj1y>

Jos henkilö hengittää normaalisti, mutta ei herää, hänet käännetään kylkiasentoon. Opettaja voi näyttää malliesimerkin, ja sen jälkeen oppilaat harjoittelevat pareittain tai pienryhmissä. Vuorotellen yksi oppilaista esittää tajutonta henkilöä.

