

Tyrehdytä verenvuoto!

Kenelle: Ala- ja yläkouluille

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

Oppitunnin tavoite: Oppilaat osaavat tyrehdyttää nenäverenvuodon ja suuren verenvuodon tekemällä painesiteen (perinteinen paineside ja kämmensidos).



KUVITUS: EMMA KUUSINEN



Syvä haava voi avata ison verisuonen. Runsas verenvuoto on aina vaarallista. Verenvuoto voi olla ulkoista tai sisäistä. Sisäinen verenvuoto vuotaa kehon sisälle ja on vaikeammin tunnistettavissa. Sen huomaa vasta, kun sokin oireet alkavat.

Verenvuoto estetään painamalla vuotokohtaa lujasti, aluksi autettava voi painaa haavaa vaikka omin käsin. Vuotokohdan päälle tehdään paineside: asetetaan haavan päälle esim. sideharsorulla paineeksi ja sidotaan tiukasti paikalleen toisella sidoksella. Painesiteen tulee olla tiukka ja tukeva, jotta se tyrehdyttää verenvuodon. Jos henkilö on kalpea ja häntä huimaa, aseta hänet istumaan tai makuulle.

Aikuisessa ihmisessä on noin viisi litraa verta. Runsas verenvuoto vähentää kiertävän veren määrää ja henkilön verenkierto heikkenee, mikä voi johtaa hengenvaarallisen sokin syntymiseen. Sokissa kudosten verenkierto ja hapensaanti on riittämätön. Sokissa henkilöä heikottaa, hengitys on nopeutunutta, hänellä on kylmä, kalpea ja hikinen iho, janon tunnetta, pahoinvointia ja levottomuutta. Toimi näin, kun autat sokkipotilasta: aseta henkilö lepoon. Yritä rauhoittaa tilanne ja estää lämmönhukkaa peittelemällä. Seuraa hengitystä ja verenkiertoa. Soita 112. Älä tarjoa syötävää tai juotavaa. Anna tarvittaessa muu ensiapu (tyrehdytä verenvuoto)

Tehtävä 1

HARJOITELLAAN PAINESITEITÄ

Tarvitaan: Sideharsorullia. Kuvallinen rastiseloste (liitteenä).

Opetusmenetelmä: Opettaja näyttää, miten tehdään perinteinen paineside ja kämmensidos. Oppilaat harjoittelevat pareittain sidosten tekemistä. Katso kuvista ohjeet painesiteen ja kämmensidoksen tekemiseen:

Painesiteen tekeminen käsivarteen:



Kämmensidoksen tekeminen:



Tehtävä 2

NENÄVERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN

Tarvitaan: Kuvallinen rastiseloste (liitteenä).

Opetusmenetelmä: Oppilaat toimivat pienryhmissä. Opettaja näyttää oppilaille rastiselosteen. Yksi ryhmän jäsenistä esittää loukkaantunutta, jolla vuotaa verta nenästä. Ryhmän muut jäsenet yrittävät keksiä oikean ensiavun tilanteessa. Käydään loppuksi yhdessä läpi ryhmien antama ensiapu ja nenäverenvuodon oikea ensiapu.

Nenäverenvuodossa oikea ensiapu on:

loukkaantunut laitetaan etukumaraan asentoon. Sieraimet niistetään tyhjiksi mahdollisista hyytymistä. Sieraimia painetaan voimakkaasti nenärustoa vasten peukalolla ja etusormella noin 10 min., jotta verenvuoto tyrehtyy. Niskaan tai otsalle voidaan laittaa kylmää esim. kylmäpakkaus verenvuodon vähentämiseksi.

VINKKI!

Lisää ensiapuhjeita ja ensiapuvideoita löydät Punaisen Ristin sivuilta:

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuhjeet>

Tehtävä 3

OLE HENGENPELASTAJA

Tarvitaan: älypuhelin ja internet-yhteys.

Opetusmenetelmä: Suositellaan oppilaille SPR:n hengenpelastaja mobiilisovelluksen lataamista puhelimeen. Näin oppilailla olisi aina ensiapuhjeet mukana. Sovelluksen löytää alla olevasta linkistä tai omasta sovelluskaupasta: <https://www.punainenristi.fi/uutiset/20130925/mobiilisovellus-tuo-punaisen-ristin-alypuhelimeen>

