

**Rasti 1. Murtuma kädessä ( solisluu)**Opetus rasti. Käydään murtumista pääpiirteet ja sitomisharjoitukset. kolmioliinalla.

Periaatteena on aina, että jos epäillään murtumaa niin murtuma tuetaan terveeseen raajaan. esim. Sormi terveeseen sormeen tai niin kuin kuvassa käsi tuetaan kolmioliinalla vartaloon. Venähdyksen ja murtuman ero on siinä, että jalkaa pystyy venähdyksen jälkeen käyttämään. Murtuneella jalalla ei pysty varaamaan. Mutta tämäkään ei ole sääntö eikä poikkeus, jos epäilet vähänkin niin silloin mene terveyskeskukseen tarkistuttamaan tilanne. Poikki mennyttä jalkaa on hyvä tukea ja pitää pienessä vedossa, koska tukeminen ja vetäminen, helpottaa kipua. Muista kylmähoito.



**Tue  
murtuma**

**Rasti 2. ( nilkan nyrjähdys) + aivotärähdys talli**

Kilpailija on nyrjäyttänyt nilkkansa kehässä ja samalla lyönyt kovalla voimalla. Valittaa huonoa oloa ja vähän pahoinvointia.

#### **Nilkan nyrjähdys**

**ENSIAPU:** Potilaan rauhoittelu

Potilas istumaan/ pitkälleen

jalka koholle ( pyydä puristamaan vamma kohtaa jos pystyy ( puristus eli kompressi) laita sidos jalkaan ( ei liian tiukalle )( tukevaa ideaalisidettä)

kylmää vamma kohtaan ( ei suoraan iholle)

Pidetään kylmää noin 20-30 min. ja jatketaan usean tunnin ajan.

Hoitoa jatkettava myös kotona, jos pelkkä venähdys. Koho+ kompressi ( puristus) + kylmä.

Hyvä olisi myös kokeilla pystyykö jalalla kävelemään ja varaamaan. >>>

Terveyskeskukseen, jos epävarma.

#### **Aivotärähdys**

**ENSIAPU:** Potilaan rauhoittelu

potilas pitkälleen / puoli istuvaan asentoon jos pahoinvointia.

kysy mitä sattui ja missä

tietääkö missä on ja kuka on

otsalle kylmää

jos on ollut tajunnan menetystä >>> silloin Terveyskeskukseen tarkistukseen muuten kotihoito ohjeeksi vanhemmille / omaisille...

#### **voinnin seuranta**

jos voinnissa tapahtuu muutos>> potilas alkaa voimaan pahoin, on näköhäiriöitä, valittaa päänsärkyä, ei muista missä on>> Mentävä Terveyskeskukseen.

Yön yli heräteltävä muutaman tunnin välein.

Kysy missä on kuka on....

### rasti 3. hengitysvaikeus ( kylkiluun murtuma.)

Kilpailija pudonnut korokkeelta selälleen ja ei saa henkeä. Valittaa myös pistosta kylkiluissa.

**ENSIAPU:** potilaan rauhoittelu

tue potilas puoli istuvaan asentoon ja neuvo potilasta hengittämään rauhallisesti

jos ei ala rauhoittua soita jo 112

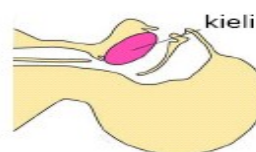
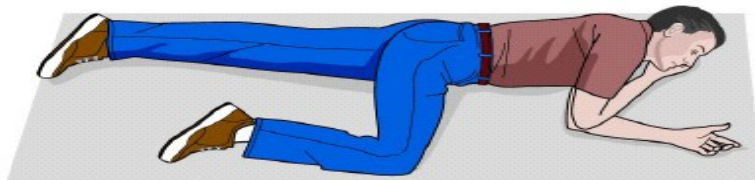
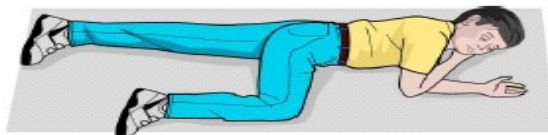
( jos, kun tilanne rauhoittuu voit tunnustella kylkiluita.)



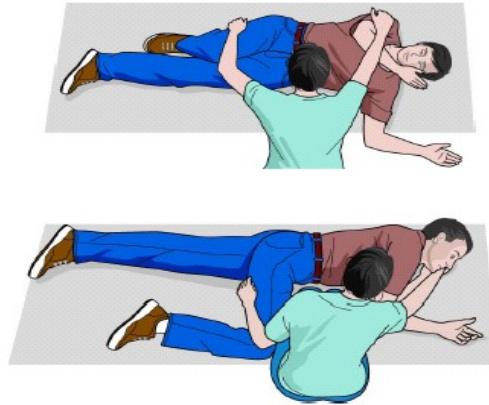
**rasti 4. tajuton + 112** ( kilpailija on saanut kohtauksen. Syytä ei tiedetä. Potilas hengittää, mutta ei herää.

Tajuttoman kääntö + 112 . potilaan tarkkailu.

## TAJUTTOMAN KYLKIASENTO



## KYLKIASENTOON KÄÄNTÄMINEN



## NÄIN TEET HÄTÄ- ILMOITUKSEN

- Soita hätänumeroon 112.
- Kerro onko sattunut onnettomuus tai onko joku saanut sairauskohtauksen.
- Kerro tarkka osoite ja kunta.
- Vastaa selkeästi esitettyihin kysymyksiin ja noudata annettuja ohjeita.
- Katkaise puhelu vasta luvan saatuasi.
- Opasta auttajat paikalle.
- Älä pidä linjaa turhaan varattuna.

### rasti 5.Koiran purema kädessä Haavan sitominen)

Koira purrut käteen. Potilas hätäntynyt , haavasta vuotaa verta.

**ENSIAPU:** potilaan rauhoittelu  
istumaan.

paina puremaa esim. paperilla, niin että vuoto tyrehtyy tai vaikka omalla lapasella ym.  
kun potilas on rauhoittunut

katso haavaa.. miten syvä ja puhdista haava ( antiseptisella aineella)

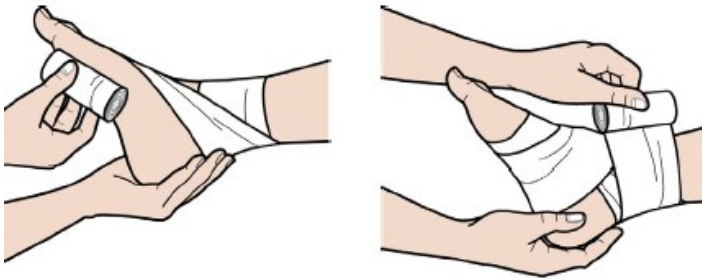
arvioi onko haava niin syvä, että täytyykö ommella. ( 1.5 cm pitkä noin ½ cm syvä )

Vie potilas terveyskeskukseen ommeltavaksi

tetanus eli jäykkäkouristus ( 10 v. voimassa)

muista kylmähoito

## HAAVAN SITOMINEN



### NÄKYVÄN VERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN

