

Painelu-Puhalluselvytys: Harjoitus

TAUSTAA

Painelu-Puhallus elvytystehtävässä harjoitellaan auttamaan ihmistä, jonka sydän on pysähtynyt esimerkiksi hukkumisen tai muun syyn takia.



JOHDANTO

Joskus käy niin, että ihmisen sydän pysähtyy eikä enää puhu tai vastaa, jos yrität kysyä häneltä jotain. Ihminen on aivan hiljaa paikallaan etkä näe hänen hengitystään.

Aiheeseen johdattavia kysymyksiä osallistujille:

- Mitä luulet tapahtuvan, jos joku ei pysty hengittämään tai hänen sydämensä ei pumpppaa verta?
- Miksi luulet, että rintakehän päältä painaminen ja puhallus voivat auttaa ihmistä, joka ei hengitä?
- Oletko koskaan nähnyt jonkun tekevän painelu-puhalluselvytystä, esimerkiksi elokuvassa tai televisiossa? Mitä siinä tapahtui?
- Mitä luulet, voisiko pieni lapsi auttaa isompaa ihmistä hätätilanteessa ja miten?

Jos sydän ei pumpppaa verta eikä ihminen hengitä, alkavat aivot vaurioitua. Tällöin pitää nopeasti soittaa hätänumeroon 112. Sillä aikaa, kun apu on tulossa, toisen ihmisen tekemä painelu-puhalluselvytys auttaa pitämään veren ja hapen liikkeellä. Ihan kuka tahansa meistä voi oppia painelu-puhalluselvytystä.

- **Painelu** tarkoittaa, että painat henkilön rintakehää tasaisesti ja kovasti, jotta sydän voisi "pumpputa" verta, vaikka se ei tee sitä itse.
- **Puhallus** tarkoittaa, että puhallat ilmaa henkilön suuhun, jotta hän saa happea.

HARJOITUKSEN KULKU (tee samaan aikaan muiden ensiapurastien kanssa, jotta ei isossa ryhmässä tarvitse kenenkään harjoitella yksin)

Jaa oppijat kolmen hengen ryhmiin ja jokainen ryhmä käy yhdellä rastilla. Yksi on auttaja, yksi on tarkkailija, yksi on avun hälyttäjä tai autettava (elvytysharjoituksessa elvytysnukke)

Helpompi harjoitus nuoremmille lapsille

Lapset keskusteleivat ryhmässä, miten tulee toimia ja käyvät läpi alla olevan toimintamallin, miten tehdään, jos epäillään sydämen pysähtyneen.

Haastavampi harjoitus

Elvytysrasti, toista seuraavat vaiheet

1. Mene auttamaan ja ota ensimmäinen askel.
2. Herättele avun tarvitsijaa puhumalla hänelle ja samalla kevyesti ravistelemalla hartioista.
3. Hälytä apua soittamalla numeroon 112.
4. Tarkista hengitys: käännä pää taaksepäin otsasta ja leuan alta kiinni pitäen. Kuuntele ja tunnustele hengitystä.

Jos et tiedä hengittääkö

5. Aloita painelu keskeltä rintakehää. 30 painelua ja 2 puhallusta.
6. Laske ääneen kolmeenkymmeneen samalla painaltaen.
7. Puhalla kaksi kertaa (nivistä nuken nenä kiinni ja laita suu tiiviisti) nuken suuhun.
8. Jatka 30 painelua ja 2 puhallusta rytmillä 100 kertaa minuutissa.
9. Vaihtakaa elvyttäjää, jos mahdollista. Elvytys päättyy vasta kun ammattilaiset antavat siihen luvan.