

Lasten elvytysopetuksen perusteet



Kuva: Outi Raatikainen.

Lasten elvytysopetuksella on merkittävä ja pitkäkestoinen vaikutus elvytysosaamisen lisäämiseen yhteiskunnassa. Se on myös tehokkain tapa tavoittaa pitkällä aikavälillä koko väestö, sillä elvytyksen perusteet opitaan nuorena ja taidot vahvistuvat elämän aikana.

Elvytysopetus tulisi aloittaa jo noin 4–6 vuoden iässä. Sen tulisi jatkua säännöllisenä vuosittaisena harjoitteluna eri toimintaympäristöissä, kuten koulussa ja harrastuksissa. Oppimisen kannalta usein toistuvat lyhyet harjoituskerrat ovat tehokkaampia kuin yksittäiset pitkät ja harvoin toteutettavat koulutukset.

Lapset suhtautuvat elvytykseen ja auttamiseen luontevasti. Kun heille tarjotaan mahdollisuus harjoitella, he omaksuvat myönteisen asenteen auttamista kohtaan. Elvytystaidot ja fyysiset valmiudet kehittyvät iän myötä, mutta auttamisen perusperiaatteet voidaan oppia jo pieninä.

Opetuksessa on tärkeää korostaa, ettei lapsi ole koskaan yksin vastuussa auttamisesta tai elvyttämisestä. Jokainen voi auttaa omien taitojensa mukaisesti ja avun hälyttäminen on yksi tärkeimmistä teoista hätätilanteessa. Lapselle onkin tärkeää viestiä, että jo hätäpuhelun soittaminen ja aikuisen hälyttäminen paikalle ovat todellisia sankaritekoja.

Jokainen lapsi voi oppia auttamaan. Rohkeus toimia alkaa tiedosta, harjoittelusta ja kannustuksesta.

Älä pelkää, osaa auttaa! Opeta lapselle taito, joka voi pelastaa elämän

On tärkeää, että elvytysopetusta antavilla ohjaajilla on luottamus omaan osaamiseensa. Ohjaajan varmuus välittyy lapsille ja tukee myönteisen oppimiskokemuksen syntymistä. Oma elvytysosaamista voi pitää yllä ensiapukurssien tai itsenäisen harjoittelun avulla. Lopussa on Suomen Elvytysneuvoston ohjeet elvytystilanteeseen. Oman osaamisen tueksi voit myös katsoa videon <https://www.youtube.com/watch?v=V-tVAXFGoOc>

Vinkkejä leikin kautta toteutettavaan elvytysopetukseen

Vinkit sopivat käytettäväksi noin nelivuotiaasta ylöspäin. Ohjaaja voi muunnella tehtäviä ja tehtävien vaativuustasoa lasten iän mukaan. Katso video, jossa lapset elvyttävät aikuista: <https://www.elvytysneuvosto.fi/kids-sa-ve-lives/>

Yleisiä ohjeita

- Huomioi lapsen ikä. Alle kouluikäisille tärkeintä on osata hakea aikuinen paikalle ja oppia soittamaan hätäpuhelu. Paineluelvytystä esim. nallella tai nukella voi kokeilla pientenkin lasten kanssa, mutta varsinainen paineluelvytyksen ohjaus kannattaa aloittaa alakouluiässä. Mitä pienemmät lapset ovat kyseessä, sitä lyhyempinä yksittäiset ohjauskerrat kannattaa pitää.
- Luo turvallinen ilmapiiri. Korosta, että hätätilanteet ovat harvinaisia, mutta niihin varautuminen on tärkeää. Vältä dramaattisia tarinoita. Suhtaudu elvytykseen arjen taitona, joka kaikkien on hyvä osata.
- Puhu elvytyksestä positiivisesti. Korosta sitä, että jokainen voi tehdä jotain ja että elvytys on arjen taito siinä missä hampaiden peseminen. Osaaminen antaa meille rohkeutta toimia!
- Lasten elvytysohjauksessa kotoa, päiväkodista tai koulusta valmiiksi löytyvät lelut ja materiaalit riittävät harjoitusvälineiksi. Jos käytössä on

Käytännön leikit ja harjoitukset

Harjoitus 1: Herätä nalle (tajunnan tason tarkistus)

- Versio 1. Lapsi ottaa oman pehmolelunsa. Harjoitellaan pehmolelun varo-vaista ravistelua ja sille äänekkäästi puhumista: "Hei nalle, herää, onko kaikki hyvin?" Nalle herää. Lapsi voi herätellä myös äitiä, isää tai muuta turvallista aikuista.
- Versio 2: Hätätilanteen tunnistaminen. Sovitaan, että jos nalle tai aikuinen on kuin kivi eikä hievahda, vastaa tai avaa silmiään ollenkaan herätelystä huolimatta, pitää pyytää toista aikuista apuun tai soittaa leikisti 112.

Harjoitus 2: 112-puhelu roolileikkinä

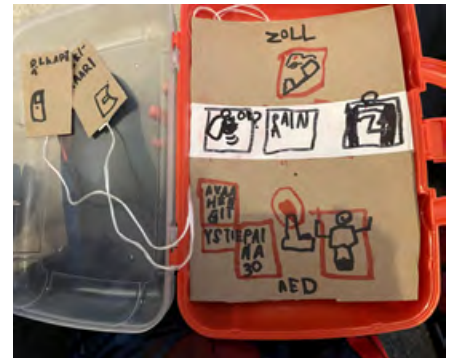
- Lapsi soittaa leikisti 112 ja harjoittelee vastaamaan hätäkeskuksen koulun tärkeimpään kysymykseen: Mitä on tapahtunut? Missä se tapahtui? Kuka soittaa? Ja vielä viimeinen ohje: Älä lopeta puhelua, ennen kuin saat luvan. Aikuinen toimii leikissä hätäkeskuspäivystäjänä.

Harjoitus 3: Rytmitaju haltuun (paineluelvytys)

- Painelurytmiä (100–120 kertaa minuutissa) harjoitellaan taputtamalla tai painamalla nallea, tyynyä tms. tutun laulun tahtiin (esimerkiksi Piippolan vaarilla oli talo tai Pienen pieni veturi). Painelupaikka on ”sydännappi”, jonka voi merkitä esimerkiksi tarralla.

Harjoitus 4: Sydäniskurin käyttö

- Sydäniskurin voi askarrella esimerkiksi pahvista ja harjoitella sen käyttöä nallella, nukella tai tyynyllä. Jos oikeaa sydäniskuria ei ole saatavilla, lapsen kanssa voi katsoa valokuvasta, miltä iskuri näyttää. Lasten kanssa voi myös katsoa defibrilatorin palvelusta tai 112 Suomi -sovelluksesta, missä lähimmät sydäniskurit sijaitsevat. Kuva Kaisu Paalanen.



Harjoitus 5: Bongaa sydäniskuri

- Kaupunkikävelyllä voi kilpailla, kuka huomaa eniten sydäniskuriopasteita ja sydäniskureita.
- Ostoskeskuksessa voi haastaa koko perheen löytämään sydäniskuriopasteet ja sydäniskurin. Se joka ensimmäisenä huomaa iskurin, saa pienen palkinnon.
- 112 Suomi -palvelusta voi katsoa lähimmän tai sopivimman sydäniskurin ja suunnistaa kännykkäkartan avulla sen luo.

Lähteet

112 Suomi-sovellus. Hätäkeskuslaitos. <https://112.fi/112-suomi>

Elvytys. Käypä hoito. Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/kht00112>

Elvytysopas maallikkoauttajalle. Keski-Suomen Sydänpiiri ry. <https://sydan.fi/keskisuomi/turvallisuusmateriaalit>

Elvytys defibrillaattorin eli sydäniskurin kanssa. Keski-Suomen pelastuslaitos. <https://www.youtube.com/watch?v=V-tVAXFGoOc>

Elvytysopetus varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydanliitto.kuvat.fi/i/5paZdbJuQwx6HmSE4zWKgqvjk8yfN3es>

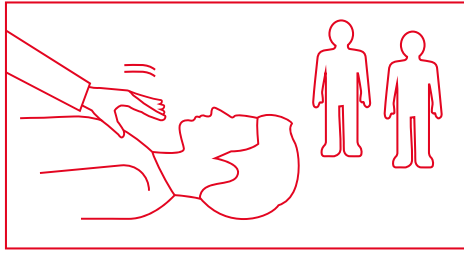
Rekisteri sydäniskureista. Suomen Sydänliitto ry. <https://defi.fi/>

Suomen Elvytysneuvoston Kids Save Lives. <https://www.elvytysneuvosto.fi/kids-save-lives/>

The ERC Guidelines 2025 on Resuscitation for Everyone. https://www.erc.edu/media/p5ymaeej/gl2025_layperson_book_ipdf-v11-e.pdf

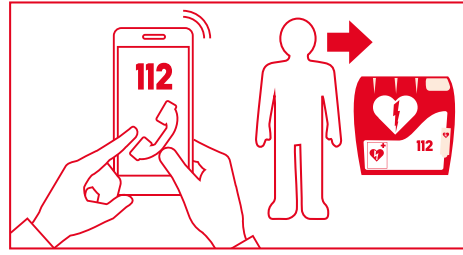
Sydäniskuri tutuksi. Suomen Sydänliitto ry. <https://www.youtube.com/watch?v=I1KmlVYRUhA>

Auta rohkeasti sydänpysähdystilanteessa.



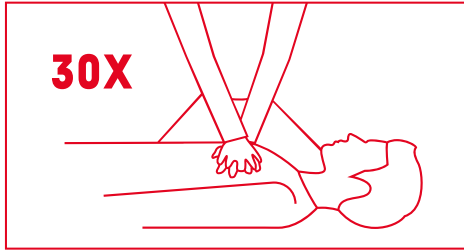
1 HERÄTTELE, PUHUTTELE, RAVISTELE

Jos henkilö ei herää, soita 112 ja laita puhelin kaiutintoiminnolle.



2 SOITA 112 JA NOUDATA OHJEITA

Jos paikalla on muita, ohjeista joku hakemaan sydäniskuri. Defi.fi ja 112 Suomi -sovellus paikantaa lähimmän.



3 HENGITTÄÄKÖ HENKILO?

Jos ei, aloita paineluelvytys. 30 kertaa kovaa, tahdilla 2 kertaa sekunnissa. Puhalla sitten 2 kertaa, jos osaat. Jatka painelua.



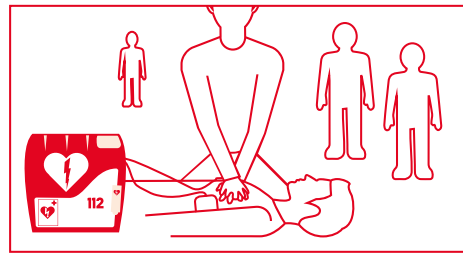
4 OTA SYDÄNISKURI KÄYTTÖÖN

Avaa laite, käynnistä se ja kuuntele puheohjausta. Ota elektrodit esiin.



5 PALJASTA RINTAKEHÄ

Kiinnitä elektrodit paljaalle iholle. Laite kertoo, onko isku tarpeen. Paina painiketta. Pysy irti potilaasta!



6 JATKA PAINELUELVYTYSTÄ

Jatka painelua välittömästi iskun jälkeen. Kuuntele laitteen ohjeita. Jatka painelua, kunnes ensihoito saapuu ja antaa luvan lopettaa.

Harjoittele ja kertaa säännöllisesti.
Ensiapukoulutuksesta saat lisää varmuutta.
Auta aina rohkeasti hätätilanteessa!
Löydä lähin sydäniskuri: defi.fi ja 112 Suomi -sovellus



Sydäniskuri eli defibrillaattori tunnistaa henkeä uhkaavan rytmihäiriön. Tarvittaessa se antaa sydänpysähdyspotilaalle sähköiskun, joka saattaa käynnistää sydämen uudelleen normaaliin rytmiinsä. Sydäniskurit ovat helppo-käyttöisiä, turvallisia ja ne neuvovat käyttäjäänsä. Voit tarkistaa lähimpien sydäniskureiden tiedot defi.fi -kartalta ja 112 Suomi -sovelluksesta.

Linkki Sydäniskuri tutuksi -videoon <https://www.youtube.com/watch?v=I1KmlVYRUhA>

Julkaisija TATU – Taajamien turvallisuus Keski-Suomen maaseudulla –hanke/Keski-Suomen Sydänpiiri ry ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2026.