

SYDÄNTURVALLISUUDEN UUTISET

vapaaehtoistoimijoille

UUTISET 9/2024

Hei,

Sydänturvallisuuden uutiset vapaaehtoisille on uusi Sydän-Suomen alueelta sähköpostissa kaksi kertaa vuodessa lähetettävä uutiskirje sinulle, joka toteutat Sydänyhdistyksessä sydänturvallisuuden edistämisen vapaaehtoistoimintaa. Uutiskirjeessä saat ajankohtaista tietoa toimintasi tueksi ja kannustusta sekä vinkkejä toimintasi toteuttamiseen.

Uutiskirjeestä löydät ajankohtaisia sydänturvallisuuteen liittyviä asioita kootusti helpommin, kuin sähköpostina lähettyinä.

Osallistu sydänturvallisuuden uutisten sisällön tekemiseen:

- Mitä haluaisit uutiskirjeessä käsiteltävän?
- Lähetä sydänturvallisuustilaisuuksista ottamiasi valokuvia
- Kirjoita ylös kuulemiasi kommentteja tai omia opastustilanteiden kokemuksiasi

TÄSTÄ UUTISKIRJEESTÄ LÖYTYVÄT:

- Miksi sydänturvallisuuden uutiset?
- Sydäniskureista: tuttuja ja muutama uusi.
- Rohkeutta paineluun harjoittelemalla
- Kertaa sydämen toimintaa videoista
- Mitä tekisimme? -vinkkejä toimintaan



MIKSI SYDÄNTURVALLISUUDEN UUTISET?

Iskua Etelä-Pohjanmaalle hankkeessa 2019-2022, kutsuttiin Leader Aisaparin alueella toimivat viisi sydänyhdistystä mukaan hakemaan maaseudun asukkaiden sydänturvallisuuden edistämisen investointiyhteisrahoitusta. Tavoitteena oli hankkia harjoitussydäniskurit ja elvytysnuket Sydänyhdistyksiin ja käynnistää matalankynnyksen opastustoimintaa elvytysosaamisen edistämiseksi. Härmän, Lapuan ja Järviseudun Sydänyhdistykset lähtivät mukaan ja välinehankintojen jälkeen 11 henkilöä Sydänyhdistyksistä innostuivat kokoontumaan säännöllisesti reilun vuoden ajan elvytysasioiden pariin. Perehdyimme yhdessä sydäniskurin toimintaan harjoitussydäniskurin avulla ja sen käyttöön elvytyksessä. Tutustuimme <https://defi.fi> karttapalvelun avulla paikkakuntien sydäniskurien paikkoihin. Järjestimme sydäniskurikävelyt. Opimme 112 Suomi-sovelluksen lataamisen ja lähimpien sydäniskurien löytämisen opastamisen toisille. Saimme näkyvyyttä paikallislehdissä, messuilla, tapahtumissa ja otimme kutsuja vastaan muiden yhdistysten taholta ”esittelykeikoille”. Muunkin sydänasian kertominen onnistui opastuksen ohessa. Toiminta on hienosti juurtunut sydänyhdistysten nykyiseen toimintaan.

Opastajien ryhmään on tullut sitä mukaan uusia henkilöitä, kun harjoitussydäniskureita ja elvytysnukkeja on hankittu ja Sydänyhdistys on käynnistänyt omaa opastustoimintaa Sydän-Suomen alueen tukemana. Harjoitussydäniskurin ja elvytysnukan hankkimiseen Sydänyhdistykset ovat hyödyntäneet Sydän-Suomen alueelta haettavaa Stea avustusta (toimintatonna).

Vuoden 2024 aikana elvytysopastajien ryhmään saimme mukaan Seinäjoen Sydänyhdistyksestä kaksi henkilöä, Hämeenlinnan seudun Sydänyhdistyksestä yhden henkilön Kyrönmaan Sydänyhdistyksestä kolme henkilöä sekä Ähtärinjärven Sydänyhdistyksestä yhden henkilön.

Kaikkia yhdistää Kiltan jäsenrekisterin rooli ”sydänturvallisuusvastaava”.

Tämä ensimmäinen Sydänturvallisuuden Uutiset -vapaaehtoistoimijoille uutiskirje lähetetään sähköpostijakeluna 17:lle sydänturvallisuusvastaavan roolissa toimivalle henkilölle.

Hlenoa ja kiitos teille, kun olette viemässä tätä tärkeää asiaa eteenpäin tahoillanne!

Kuvat: Ensimmäisten elvytysopastajien yhteiskokouksista Kauhavalla.



SYDÄNISKUREISTA: TUTTUJA JA MUUTAMA UUSI

Sydäniskureita on erilaisia. Vihreät Zoll AED Plus ja Zoll AED 3 merkit ovat yleisimpiä, kun katsotaan <https://defi.fi> karttapalveluun rekisteröityjä sydäniskureita Sydän-Suomen alueella.



Paina laite käyntiin napista. Kuuntele laitteen selkeää opastusta. Zoll AED Plus toimii pattereilla, Zoll AED 3 akulla.

Laitteessa on aikuisten elektrodit vakiona. Lasten elektrodit on hankittava erikseen. Käytön jälkeen vaihdetaan aina sekä akku, että elektrodit. Laite kannustaa auttajaa "Hyvin paineltu" ja "paina kovempaa" kehoituksin.

Viime vuosien aikana alueellamme yleistyi LifePak CR2 laitemerkki.



Laite käynnistyy avaamalla kansi. Laite opastaa auttajaansa selkeästi. Tämä laite toimii akulla. Laitteessa olevia elektrodeja käytetään sekä aikuisilla, että lapsilla. Lapsitila vaihdetaan napista painaen kannen avaamisen jälkeen. Tämä laite ei anna erillistä sanallista palautetta painelun syvyyteen tai painelurytmiin liittyen.

Kaksi yleistymässä olevaa laitemerkkiä ovat Mediana A 16 ja Cardiolife AED-3100. Nämä ovat markkinoiden edullisimmat tällä hetkellä.



Mediana A 16 laitteen kansi irrotetaan. Laite käynnistetään numero 1 kohdalla olevasta napista. Laite opastaa selkeästi auttajaa. Tämä laite toimii akulla. Laitteessa olevia elektrodeja jäytetään sekä aikuisilla että lapsilla. Lapsitila vaihdetaan napista painaen laitteen käynnistytksen jälkeen. Tämä laite ei anna sanallista palautetta.



Cardiolife AED-3100 laitteen kansi avataan. Käynnistetään laite napista. Kuunnellaan opastusta. Tämä laite toimii akulla. Aikuistila on vakiona, lapsitila vaihdetaan napista painamalla kannen avaamisen jälkeen. Samat elektrodit käyvät kummallekin käyttäjäryhmälle. Tämä laite ei anna sanallista palautetta.

Elvytyspakkaus on saatavana yleisemmin erillismaksulla. Pakkaukseen sisältyvät sakset, partahöylä, kertakäyttöhanskat, desinfiointipyyhkeitä, kevyt suusuoja puhaltamista varten tai laadukkaampi maski. Vaihtoehtoisia elvytyspakkauksia löytyy verkkokaupasta ([linkki](#))



[Elvytyssetti \(Lifetek\) - Elvytyssetti \(ensiaputarvike.fi\)](#)

Vihreitä opastemerkkejä on erilaisia: tarroina tai jälkivalaisevina. Näitä myyvät sydäniskurien myyjätahot, mutta myös verkkokaupasta tilaaminen on mahdollista. Sydäniskurin näkyvyyteen opastemerkeillä kannattaa panostaa.



[Jälkivalaisevat kilvet ja kyltit |turvakauppa.com - TURVAKAUPPA.com](#)

ROHKEUTTA PAINELUUN HARJOITTELEMALLA

Peruselvytykseen kuuluvat puhallus, painelu ja sydäniskurin käyttö. Painelun harjoittelu on yksi tärkeä sydänturvallisuuden edistämisen toimintakeino

- sydänyhdistyksen kokoontumisiin, sydänkerhoon,
- toisen paikallisen yhdistyksen kanssa toteutettavaan teematapahtumaan lenkkipolulla ja kuntoportaissa tauottamaan porrasharjoittelua
- markkinoiden ja messujen esittelypöydillä

Elvytysnuken painelu kiinnostaa ja innostaa mutta myös yllättää. Painelulla on tärkeä merkitys aivoverenkierron ylläpitämisessä, kun sydän ei itse sitä tee.

Painelussa on haaste voimankäytön ja oikean rytmin ylläpitämisessä, jonka vuoksi harjoittelu kannattaa.



Prestan Professional ADULT CRP AED Training Manikin

Anne-nukella on olkapäällä liikennevalot: Punainen, keltainen ja vihreä, jotka antavan painelijalle

- palautetta painelusyvydestä (5cm) ja
- oikeasta painelurytmistä (100-120 kertaa minuutissa).

Nuken olkapään takana on tila kahdelle AA pattereille

Liikennevalot syttyvät olkapäällä kun painelusyvyys ja rytmi on oikea

Video : <https://www.youtube.com/watch?v=5fSJaCUVfR8>



Laerdalin Little Anne QCPR

Tällä elvytysnukella ei ole liikennevaloja, mutta tähän nukkeen saa yhteyden älykännykkään ladattavan QCPR harjoitussovelluksen kanssa. Näet älykännykkäsi ruudulta painelun ja rytmissä onnistumisen.

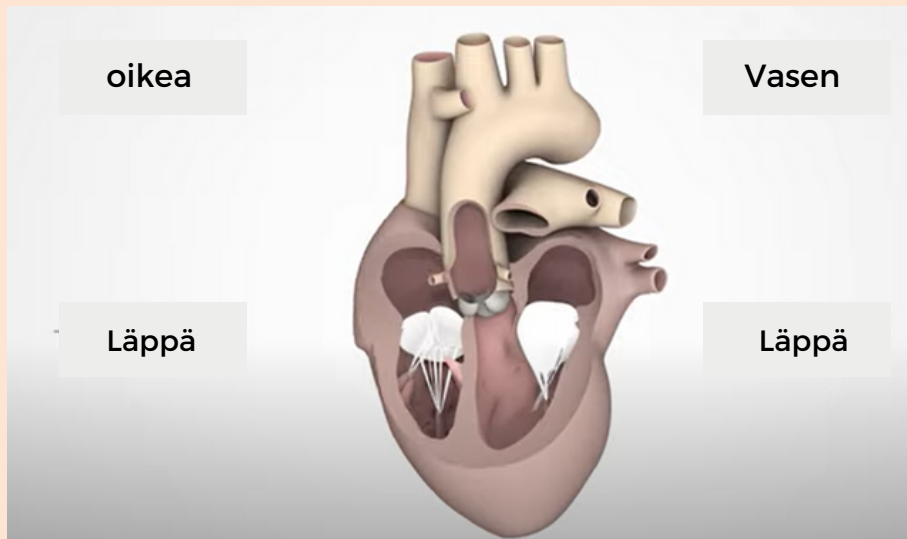
- palautetta painelusyvydestä (5cm) ja
- oikeasta painelurytmistä (100-120 kertaa minuutissa).

Video: [Little Anne QCPR \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=5fSJaCUVfR8)

Vaikka tällä sivulla elvytysnukeilla olevat painelun palautemenetelmät: liikennevalot ja älykännykkäsovellus kuvauksissa esiin, pelkän elvytysnuken painelu, ilman mitään teknisiä lisämenetelmiä, on yhteisöllinen yhdessä harjoittelun hyvä mahdollisuus.

Monesti kysytään, onko aidon ihmisen elvytyspainelu elvytysnuken tyylistä? Vain kokeneet tietävät, mutta heidän mukaansa, se on raskaampaa kuin nuken painelu. Ennakolta harjoittelu madaltaa aidon tilanteen jännitystä.

KERTAA SYDÄMEN TOIMINTAA VIDEOISTA



Miten meidän sydämemme toimii? Miten sydämessä veri kiertää? Miten sydän pumpppaa veren muualle kehoon?

Videossa 1. Näet alussa sydämen paikan rintakehällä. Sydäntä kiertävät ja ravitsevat Sepelvaltimosuonet. Sydämessä on oikealla ja vasemmalla puolella sekä eteiset että kammiot. Laskimoita pitkin sydämen oikeaan eteiseen tuleva hapeton veri (videolla kuvattu sinisellä) etenee läppien kautta oikeaan kammioon ja sieltä keuhkoverenkiertoon. Keuhkoista veri palaa hapekkaana vasemman eteisen kautta vasempaan kammioon ja edelleen aorttaa pitkin aivoille ja koko kehoon. Hapekas veri kulkee valtimoissa (videolla kuvattu punaisella). Sydän pumpppaa kiivaammin liikkeessa ja rauhallisemmin levossa.

Klikkaa linkkiä ja katso: <https://www.youtube.com/watch?v=A4W6b7HWnb8>

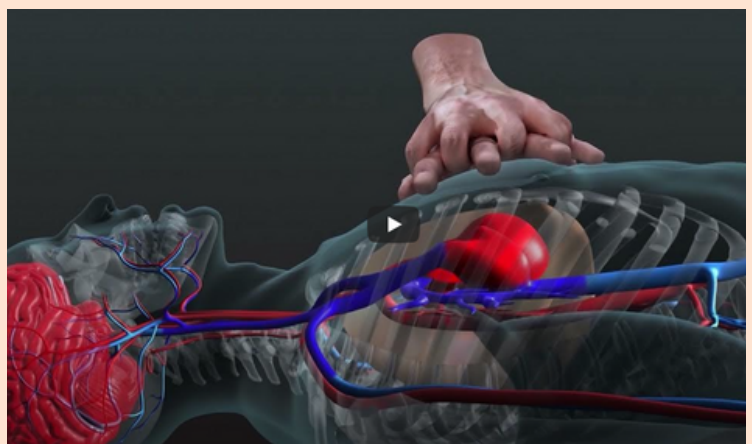
Videossa 2.

Kun aloitamme paineluelvytyksen, tavoittelemme viittä senttimetriä alaspäin suuntautuvaa paineluliikettä ja reipasta kaksi kertaa sekunnissa tahtia.

Painelu on raskasta ja sitä on hyvä harjoitella yhdessä. Painelun vuorottain vaihtaminen, yhdessä useamman henkilön kanssa auttaa jaksamaan tärkeässä tehtävässä.

Aivoverenkierron ylläpitäminen on paineluelvytyksen tärkein tavoite.

Klikkaa linkkiä ja katso: <https://www.youtube.com/watch?v=Kdf1VfPBSuw>





MITÄ TEKISIMME? - VINKKEJÄ TOIMINTAAN

Ma 23.9.2024 klo 17.30-19.30 teamsissa

Tule mukaan tutustumaan 112 Suomi -sovellukseen! Etätapaamisessa teamsissa ladataan ja päivitetään sovellus omaan älykännykkään sekä tutustutaan sovelluksen kautta lähimpiin sydäniskureihin. Samalla saat vinkkejä, miten voit omilla pienillä teoilla lisätä ympäristösi sydänturvallisuutta.

Klikkaa tästä linkkiä, josta pääset teamsiin.

<https://bit.ly/112Suomiopastus>

Ti 11.2.2025 vietetään valtakunnallista 112-Päivää. Kampanja on laajentunut viime vuosina koko viikon pituiseksi teemaviikoksi. Päivään sopisi "Rohkeutta elvytyspaineluun"- teema. Yhteistyökumppaneita voisivat olla kirjastot, apteekit, kaupat (aula/eteistilat) tai vaikkapa kansalaisopisto. Mahdollistetaan matalan kynnyksen elvytyspainelun harjoitteluhetki ja rohkaisu auttaa painelussa, kun tilanne sattuu kohdalle.

Hätäkeskuslaitos tarjoaa hyvää tietoa ja materiaalia päivän ja viikon teemaan liittyen. Klikkaa linkki ja katso Hätäkeskuksen sivuilta lisää lähempänä.

<https://112.fi/112-paiva>

Hyödynnä Sydänliiton yhdistyspalvelusta löytyviä: ideakortit. Mediapankista löytyvät Testaa tietosi -kortit: Klikkaa linkistä suoraan vinkkeihin.

[BONGAA DEFI - YHDISTYSPALVELU \(SYDAN.FI\)](#)

[ELVYTYSHARJOITTELUTAPAHTUMA - YHDISTYSPALVELU \(SYDAN.FI\)](#)

[SYDÄNISKURIKÄVELY - YHDISTYSPALVELU \(SYDAN.FI\)](#)

https://bit.ly/Testaa_Tietosi_Kortit Huom! Pääsy tarvitsee salasanan, joka on Sydänyhteisö1



Euroopan unionin
osarahoittama



Lisätiedot:
Anne Kettula , p.050-5405577,
anne.kettula@sydan.fi