

YLÄKOULULAISTEN ELVYTYSOPETUS

Vinkkejä tuntisuunnitelmaa varten

OPPITUNNIN TAVOITTEET

- Oppilas tunnistaa elottomuuden merkit ja ymmärtää varhain aloitetun elvytyksen merkityksen.
- Oppilas tuntee elvytyksen vaiheet (soitto 112, painelu-elvytys ja sydäniskurin käyttö) ja osaa elvyttää.
- Oppilas tietää, että kuka tahansa saa ja osaa käyttää sydäniskuria, ja että sillä ei voi aiheuttaa vahinkoa
- Oppilas kertaa seuraavat asiat: miksi ja milloin sydäniskuria käytetään, lähimmät sydäniskurit löytyvät 112 Suomi -sovelluksesta ja def.fi:stä, mikä on sydäniskurin kansainvälinen tunnus

VÄLINEET

Sähköistä materiaalia hyödyntääkseen opettaja tarvitsee tietokoneen, videotykin sekä verkkoyhteyden. Oppilaat voivat käyttää älypuhelimiaan tai koulun tabletteja 112 Suomi -sovelluksen ja def.fi-palvelun käytössä, elvytystestin teossa ja elvytysbiisin etsimisessä.

Hyödynnä opetuksessa elvytysnukkea ja harjoitus-sydäniskuria, mikäli koululla on sellaiset käytössä. Opettaja voi tulostaa oppitunnille [sydäniskurin kansainvälisen merkin](#).

TIETOSISÄLLÖT OPETTAJAA VARTEN

- [Elvytys](#) (PowerPoint -esitys, Sydänliitto) PowerPoint-esitystä voi käyttää myös teoriaopetuksessa
- [Mikä on sydäniskuri?](#) (Sydänliitto)
- [Elvytys](#) (Terveyskirjasto)

ESIMERKKI OPPITUNNISTA

Johdattelu aiheeseen, koko ryhmä

- Opettaja kuvailee tilanteen, jossa oppilas kulkee kaupungilla ja yhtäkkiä hänen vastaan tuleva henkilö tuupertuu oppilaan eteen.
- Miten toimisit siinä tilanteessa? Kyse voi olla sydänpysähdystilanteesta, jolloin tarvitaan välittömästi apua. Ensimmäisenä paikalla oleva voi pelastaa ihmishengen. Jo se, että pysähdyt paikalle, soitat hätänumeroon ja huudat muita apuun, on tärkeää autettavan selviytymisen kannalta.
- Onko kenelläkään kokemusta auttamistilanteesta? Millaisia tunteita se herätti?
- Toiminta sydänpysähdystilanteessa: elottomuuden tunnistaminen, hätänumeroon soittaminen, painelu-elvytys, lähimmän sydäniskurin etsiminen ja sydäniskurin käyttö. Opetuksessa voi käyttää [PowerPoint-esitystä](#) elvytyksestä.

- Autettavan selviytymisen kannalta tärkein merkitys on tehokkaalla painelulla ja nopealla sydäniskurin käytöllä. Tuoreimmat elvytys-suositukset suosittavat painelu-elvytystä sen helppouden ja tehokkuuden takia. Painelu-puhallus-elvytys on myös mahdollista, mikäli sen on opetellut ensiapukurssilla ja sen antamiseen on varmuutta ja osaamista.

Työskentely ryhmissä

TEHTÄVÄ 1: Elvytysharjoittelu

- Harjoittele painelu-elvytystä ja sydäniskurin käyttöä elvytysnukkeen, elvytysopetussovelluksen (esim. [QCPR-training](#)) ja harjoitus-sydäniskurin avulla.
- Jos harjoitusvälineitä ei ole käytettävissä, harjoittele [käsiens asentoa](#) painelu-elvytystä varten, [kuuntele](#) painelu-elvytysrytmi (100-120 kertaa minuutissa) ja [tutustu](#) sydäniskurin käyttöön.

TEHTÄVÄ 2: Hätänumeroon soittaminen

- [Missä tilanteissa hätänumeroon soitetaan](#) (Hätäkeskuslaitos)
- [Video: Soita 112 kiireellisessä hätätilanteessa](#) (Hätäkeskuslaitos)
- [Video: "Onks tää hätätilanne?!" SOITA 112](#) (Yle Galaxi)

TEHTÄVÄ 3: Lähimmät sydäniskurit

- [Tutustu](#) 112 Suomi -sovellukseen ja etsi sen avulla lähimmät sydäniskurit. Katso seuraavaksi [defi.fi-palvelusta](#), missä sijaitsevat omaa kotiasi tai esimerkiksi harrastuspaikkaasi lähinnä olevat sydäniskurit.

TEHTÄVÄ 4: Elvytystesti

- Tee [elvytystesti](#) ja kertaa tietosi elvytyksestä

TEHTÄVÄ 5: Minkä biisin tahtiin sinä elvytät?

- Painelu-elvytyksen tahti on 100-120 kertaa minuutissa eli pari kertaa sekunnissa. Valitse oma suosikkisi [#BiisiniVoiPelastaaElämän-listalta](#)

Loppukeskustelu, koko ryhmä

Mitä ajatuksia teema herätti? Miltä painelu-elvyttäminen tuntui? Voimaa tulee käyttää paljon, joten kylkiluitakin voi murtua. Tämä ei kuitenkaan haittaa, tärkeintä on painaa voimakkaasti, että verta saadaan kierrätettyä elimistöön.

Tärkeintä on auttaa rohkeasti, koska elvytystilanteessa ei voi tehdä mitään väärin. Hätäkeskus auttaa ja ohjaa elvytyksessä koko ajan.

LISÄTIETOA JA MATERIAALIA ELVYTYKSESTÄ

- [Video: Roni Back Amazing Race Helsinki](#) (elvytys ja 112 Suomi -sovellus)
- [Video: Kun sydän pysähtyy, uskalla auttaa](#) (Satakunnan Sydänpiiri)
- [Defi.fi: Elvytysohjeet](#) (Sydänliitto, SPR ja Suomen Elvytysneuvosto)

Toteutus: Suomen Sydänliitto ja Satakunnan sydänpiiri