



ENSIAPU

Tärkeitä numeroita

Hätänumero 112
Ambulanssi 112

Keskus-Suomen keskussairaala
Päivystyskäyntiä vaativa tilanne 0100 84 884
Päivystys

- arkisin klo 16–08
- viikonloppuisin ja juhlapyhinä

Soita puhelinneuvontaan aina ennen päivystykseen hakeutumista!

Tikkakosken terveysasema 014 336 6200
– arkisin ma-pe klo 8-16

Tikkakosken paloasema 014 4498 361
Kirkkokatu 11

Tikkakosken jäähalli 0500 755262
014 266 4339

ENSIAPU

- ♥ Nopeasti paikalle!

EI LIIKUTTELUA, EI SIIRTOA!

1.KYSY:

- ♥ onko kipuja, missä, kuinka kova
- ♥ jos EI vastaa: **TARKISTA HENGITTÄÄKÖ, TUNTUUKO PULSSI**
- ♥ **HÄLYTÄ APUA** puh. 112 (häätäkeskus)
- ♥ aloita tarvittaessa **HÄTÄENSIAPU** (kaavio alla)

2.TARKISTA

- ♥ näkykö vammoja (isoja, vuotavia haavoja, murtumia, sormi / raaja väärässä asennossa ...)
- ♥ tukahduta vuoto painamalla haavaa
- ♥ vastaileeko asiallisesti, onko sekava, unelias, kivulias, oksenteleeko
- ♥ **hälytä apua 112**

SIIRRÄ VASTA, KUN ON VARMAA, ETTEI SIIRTO PAHENNA TILAA TAI AIHEUTA LISÄVAMMOJA!

1. NYRJÄHDYKSET

Nyrjähdyksessä nivel joutuu ulkoisen voiman vaikutuksesta normaalin liikeratansa ulkopuolelle tai normaalista poikkeavaan asentoon. Tällöin nivelsiteet venähtävät, repeävät osaksi tai kokonaan.

♥ **ENSIAPUNA KOMPRESSIO, KYLMÄ, KOHO = 3 K**

♥ **KOMPRESSIO**

Kompressio eli puristus esim. välittömästi kaksin käsin. Muiden ensiaputoimenpiteiden jälkeen voit myös sitoa vammakohtaan tukevan siteen turvotuksen ehkäisemiseksi.

♥ **KYLMÄ**

Vammakohtaa jäähdytetään kylmällä 20-30 min.

- kylmäpakkauksen ja ihon väliin on syytä aina laitettava paleltumisen estävä eriste
- pinnallisissa mustelmissa ja pienemmissä ruhjeissa riittää 10–15
- kylmähoitojaksoja tulee toistaa 1-2 tunnin välein

♥ **KOHO**

Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi

♥ **Yhteys lääkäriin,**

jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja esimerkiksi jos jalka ei siedä painoa

Pyritään aina minimoimaan vamma-alueen sisäinen verenvuoto ja kudosten kertymä Vammakohtaan on annettava levätä kunnolla. Vamman vakavuusasteen mukaan pidetään 3–20 vuorokauden mittainen tauko liikuntaharjoittelusta. Lepojakson jälkeen aloitetaan vammakohtaan asteittainen käyttö ja kuntouttaminen kivuttomien harjoittein.

2. LIHASVAMMAT

♥ **KOMPRESSIO, KYLMÄ, KOHO, KOTI = 4 K**

•tärkeysjärjestys: KOMPRESSIO, KYLMÄ, KOHO, KOTI

♥ **KOMPRESSIO**

Kompressio eli puristus esim. välittömästi kaksin käsin. Muiden ensiaputoimenpiteiden jälkeen voit myös sitoa vammakohtaan tukevan siteen turvotuksen ehkäisemiseksi.

♥ KYLMÄ

Vammakohtaa jäähdytetään kylmällä 20-30 min.

- kylmäpakkauksen ja ihon väliin on syytä aina laitettava paleltumisen estävä eriste
- pinnallisissa mustelmissa ja pienemmissä ruhjeissa riittää 10–15
- kylmähoitojaksoja tulee toistaa 1-2 tunnin välein

♥ KOHO

Raaja nostetaan kohoasentoon.

♥ KOTI

Vammakohtaan on annettava levätä kunnolla. Vamman vakavuusasteen mukaan pidetään 3–7 vuorokauden mittainen tauko liikuntaharjoittelusta. Lepojakson jälkeen aloitetaan vammakohtaan asteittainen käyttö ja kuntouttaminen kivuttomien harjoitteiden avulla.

♥ Yhteys lääkäriin

jos kipu ja turvotus eivät hellitä ja vamman koosta ja laadusta riippuen

3. POLVIVAMMAT

♥ ENSIAPUNA KOMPRESSIO, KYLMÄ, KOHO = 3 K

Arvioiminen kannattaa jättää aina ammattitaitoisen lääkärin käsiin; pahakaan polvivamma ei välttämättä aiheuta kovin voimakasta turvotusta tai kipua.

♥ Yhteys lääkäriin!

4. AIVOVAMMA (AIVOTÄRÄHDYS)

♥ Yhteys lääkäriin!

♥ Kysyttävä, tarkkailtava:

- Onko muita vammoja?
- Onko uneliaisuutta tai tajunnan menetystä?
- Onko päänsärkyä, missä päänsärky sijaitsee, millaista ja kuinka voimakasta se on?
- Onko pahoinvointisuutta; onko oksentanut?
- Onko velttoutta, raajaheikkoutta, puheen puuroutumista?
- Onko huimausta?

5. KYLKILUUN MURTUMA

♥ Yhteys lääkäriin

♥ Kysyttävä, tarkkailtava:

- Onko hengenahdistusta, hengityspistosta, äkillistä rintakipua, huonovointisuutta
- Vaikuttaako hengittäminen kipuun?
- Missä, millaista ja kuinka voimakasta kipu on?

6. RAAJAMURTUMAT

♥ Voimakas kipu, turvotus ja virheasento viittaa murtumaan.

♥ Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esim. kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla.

♥ Yhteys lääkäriin

7. PIENET HAAVAT JA RUHJEVAMMAT

♥ Puhdistetaan vedellä haavaa ympäröivä alue ja sitten itse haava.

♥ Vuotavaa haavaa painetaan tukevasti 5–10 minuuttia.

♥ Laitetaan alkuun komprimoiva sidos, joka vaihdetaan, kun se on likaantunut tai sitä halutaan keventää.

♥ Pienet, pinnalliset haavat teipataan, jolloin haavan reunat puristetaan yhteen, vedetään teipit ensin poikkisuunnassa ja sitten vielä haavan suuntaisesti. Päälle laitetaan sidos.

♥ Yhteys lääkäriin, jos

- Haava on syvä, haavan reunat repsottavat tai verenvuoto ei lakkaa painamalla.
- On epäily, että haavassa on vierasesine.

8. NENÄVERENVUOTO

♥ Aseta henkilö etukumaraan.

♥ Sierainta painetaan tasaisesti nenäluuta vasten.

♥ Aseta kylmäpakkaus nenän päälle.

♥ Yhteys lääkäriin, jos

vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa.

9. LIHASKRAMPPI

Kramppi on äkillinen, erittäin voimakas lihaskouristus. Sen tarkkaa syytä ei tiedetä, mutta siihen vaikuttavat useat seikat, kuten ylikuormitus, väsymys, nestehukka, puutteellinen ravitsemus (esim. magnesiumin, kaliumin tai B-vitamiinin puute), riittämätön palautuminen, jäykkyys ja kankeus

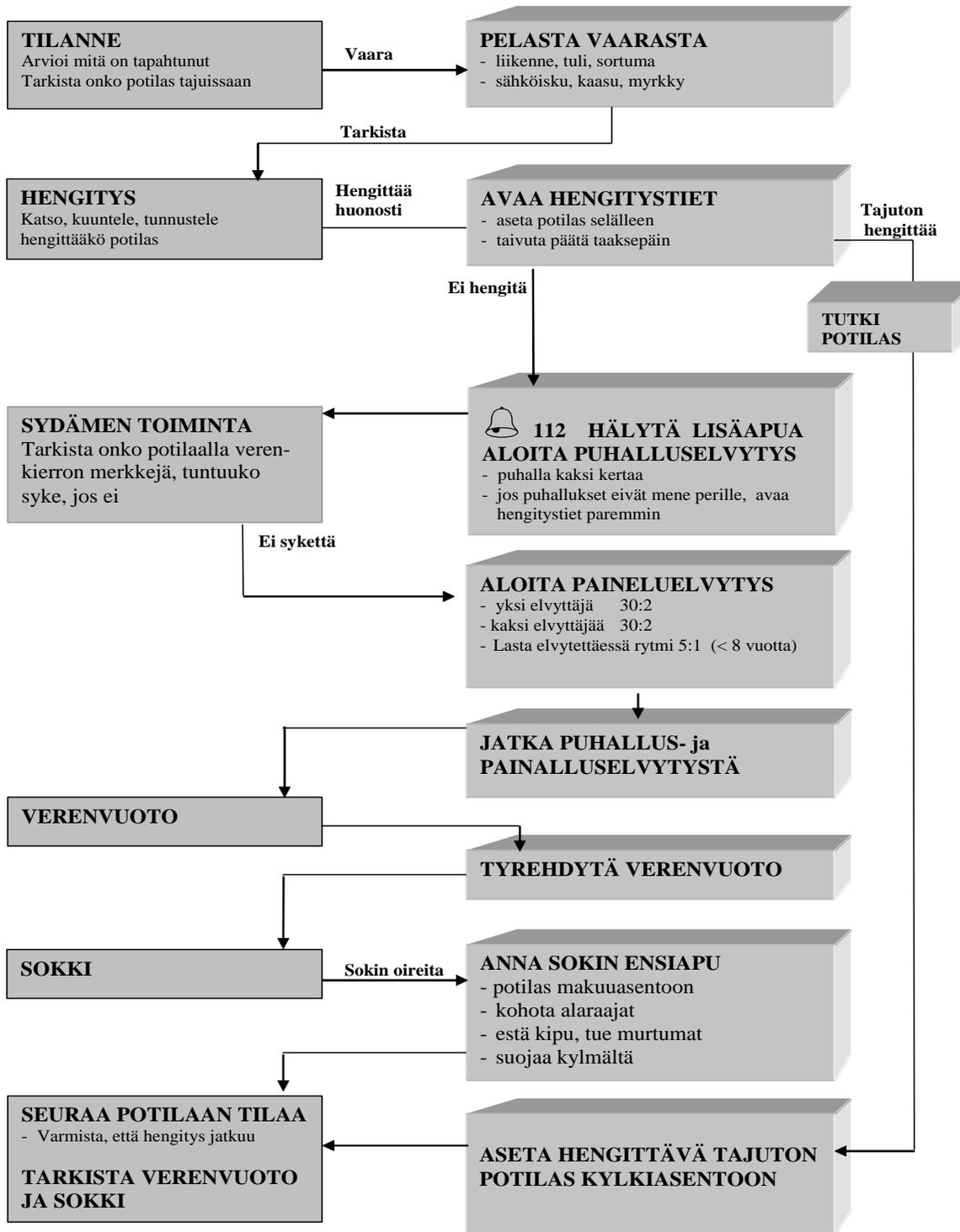
Krampin hoitamiseen ei ole mitään yksiselitteistä keinoa:

- ♥ Yleisin lihaskrampin hoitomuoto on lihaksen venyttäminen.
- ♥ Lihaksen hierominen.
- ♥ Lämpö/kylmähoito ovat tehokkaita krampin hoitamuotoja.
- ♥ Hoitamisessa on viisasta konsultoida ammattitaitoista henkilöä krampin hoitoa ajatellen.

TUTKIMUKSEN, ENSIAVUN JA ARVION JÄLKEEN KAUKALOON VASTA LÄÄKINTÄHENKILÖN TAI HUOLTAJAN/VALMENTAJAN LUVALLA!

Jos vamma tapahtuu ottelussa, kannattaa pyytää, että tuomari merkitsee tapahtuman pöytäkirjaan niin voi liittää pöytäkirjakopion korvaushakemukseen

HÄTÄENSIAPU LYHYESTI



ENSIAPU- JA HUOLTOLAUKUN SISÄLTÖ

Kylmähoitotarvikkeet

- kylmäpakkaukset
- kylmägeeli ja kylmäspray
- pakaste ym pussit.

Teipit

Siteet

- steriilejä sidetaitoksia
- sideharsoa
- elastinen side kylmäpussin kiinnittämiseen
- joustava ideal-side (kapeampi ja leveämpi)
- kolmioliina

Hiertymä- ja haavanhoitotarvikkeet

- hiertymäsuojia, vanutuppoja
- haavanpuhdistusainetta (laimennettua suoraan iholle)
- hiertymävoidetta
- second skin (keinoiho, duoderm)
- laastaria

Muut tarvikkeet

- saksit
- särkylääke
- terveyssiteet ja tamponit
- nenäliinoja
- sokeria tai glukoositabletteja

Paarit ovat hallissa kaukalon vieressä. Avaruuslakanat ja niskatuki ovat jäähallin vahtimestareiden työhuoneessa. Turnauksissa on erikseen nimetty ensiapu-vastaava.