

## **Ensiavusta ja elvytyksestä kantapöydässä 4.4.2024**

Poikkeuksellisen selkeätä ja suoraa puhetta ensiavusta ja elvytyksestä todelliselta asiantuntijalta Suomen Punaisen Ristin ensihoitaja **Francisca Mannströmiltä**. Hätään joutuneen auttaminen on Suomen lakien mukaan meidän jokaisen velvollisuus, jokaisen kykyjensä mukaan.

Huomio, että sinulla on aina välttämättömät apuvälineet mukanas: näkö, kuulo, kädet ja KÄNNYKKÄ. Pidä huoli, että sinulla on aina kännykässäsi toimiva ja paikantava sovellus: 112 Suomi.

### **Keskeiset toimintaohjeet hätätilanteessa:**

1. Älä hätääny, äläkä hätiköi.
2. Ota askel taakse, rauhoitu ja AVAA KÄNNYKÄSSÄSI OLEVAA 112- sovellus. Hätäkeskus vastaa, paikantaa sinut ja potilaan ja antaa sinulle koko ajan toimintaohjeita ja lähettää ambulanssin ja ensihoidon paikalle.
3. Nosta potilaan leuka ylös ja aloita sydämen painalluselvitys suurin käsin riittävällä voimalla rintalastan kohdalta. Älä aloita puhaltaen annettavaa tekohengistää ellet saanut siihen koulutusta. Potilaan tila saattaa vain huonontua.
4. ... ja kas ambulanssi ammattihenkilöineen saapuukin jo.

Lisäksi Francisca näytti sydäniskurin käyttöperiaatteen. Laitteita alkaa näkyä julkisissa tilailoissa enenevässä määrin. Laitteet ovat automaattisia, eikä niillä voi aiheuttaa vaaraa potilaalle eikä muille. Vielä opimme Heimlichin ”pala kurkussa”-otteen harjoitusrepun avulla. Riittävän nopea ja voimakas ote takaapäin kahdella kädellä ”sisään ja ylös” lennätti testinakin korkeuksiin.

*Teksti ja järjestelyt Matti Laiho*

*Kuvat Hannu Puukko*