PERUSELVYTYS
ASKEL ASKELEELTA

Suomen Elvytysneuvosto

GUIDELINES 2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL©

TOIMINTA	KUVAUS
TURVALLISUUS 	Varmista, ettei sinulle, potilaalle tai sivullisille aiheudu vaaraa.
HERÄTTELY Tarkista, herääkö potilas 	Ravista potilasta olkapäästä ja kysy kovalla äänellä: *“Oletko hereillä? Onko sinulla kaikki hyvin?”*
HÄLYTÄ LISÄAPUA 	Jos potilas on reagoimaton, pyydä toista paikallaolijaa soittamaan hätänumeroon 112 tai soita tarvittaessa itse. Pysy potilaan luona, jos mahdollista. Käytä puhelimen kaiutintoimintoa, jotta voit tarvittaessa aloittaa elvytyksen hätäkeskuspäivystäjän ohjeiden mukaisesti.
HENGITYSTIE Avaa hengitystie 	Mikäli potilas ei reagoi, aseta hänet selinmakuulle. Avaa potilaan hengitystie kääntämällä päätä varovaisesti taaksepäin nostamalla sormenpäillä leuasta ja painamalla otsalta.
HENGITYS Katsele, kuuntele ja tunnustele hengitystä 	Katsele, kuuntele ja tunnustele hengitystä enintään 10 sekunnin ajan. Harvat ja äänekkäät henkäykset tulee tulkita epänormaaliksi hengitykseksi.
DEFIBRILLAATTORI 	Opasta toista paikallaolijaa hakemaan neuvova defibrillaattori. Mikäli olet yksin paikalla, hae defibrillaattori vain, jos voit tehdä sen minuutissa. Muussa tapauksessa aloita elvytys välittömästi.
VERENKIERTO Aloita paineluelvytys 	Polvistu potilaan viereen. Painelukohta on rintalastan alaosa (keskellä rintakehää). Aseta toisen käden kämmenen tyvi painelukohtaan ja toinen käsi sen päälle. Aseta sormet ristikkäin. Pidä käsivarret suorina ja hartiat kohtisuoraan elvytettävän rintakehän yläpuolella. Painelusyvyyden tulee olla vähintään 5 cm (ei kuitenkaan yli 6 cm). Painelutaajuus on 100—120 painallusta minuutissa. Rintakehän on palauduttava täysin painallusten välillä. Älä nojaa rintakehään, mutta varmista, että kätesi pysyvät kosketuksissa rintakehään koko ajan.
PELKKÄ PAINELUELVYTYS 	Jos et osaa tai halua antaa puhalluselvytystä, jatka keskeytymätöntä laadukasta paineluelvytystä 100-120 kertaa minuutissa.

© European Resuscitation Council 2025, www.erc.edu.
The translation is responsibility of Duodecim and the Finnish Resuscitation Council.
Jakelu ja lupatiedustelut: Suomen Elvytysneuvosto. www.elvytysjulisteet.fi

VUOROTTELE 30 PAINALLUKSEN JA 2 PUHALLUKSEN VÄLILLÄ



Jos sinut on koulutettu antamaan puhalluselvytystä ja pystyt sitä antamaan, avaa 30 painalluksen jälkeen hengitystie uudelleen.

Purista nenän pehmeä osa tukkoon käyttäen potilaan otsalla olevan kätesi etusormea ja peukaloa. Anna potilaan suun aueta, mutta pidä huoli, että hänen leukansa pysyy kohotettuna ja hengitystie avoimena.

Vedä henkeä ja aseta huulesi potilaan suun ympärille mahdollisimman ilmatiiviisti.

Puhalla tasaisesti potilaan suuhun ja seuraa, nouseeko hänen rintakehänsä. Tehokkaan puhalluksen kesto on noin 1 sekunti.

Pitäen potilaan hengitystiet edelleen avoimena ota suusi pois potilaan suulta ja seuraa, laskeeko rintakehä ilman poistuessa keuhkoista.

Vedä jälleen henkeä ja puhalla toisen kerran.

Älä keskeytä paineluelvytystä yli 10 sekunnin ajaksi antaessasi puhalluselvytystä riippumatta siitä, onnistuvatko puhallukset vai eivät.

Palauta kätesi viiveettä oikeaan painelupaikkaan rintakehällä ja ja painele jälleen 30 kertaa.

Jatka elvyttämistä 30 painalluksen ja 2 puhalluksen rytmillä.

KUN DEFIBRILLAATTORI ON SAATAVILLA



Heti kun defibrillaattori on saatavilla, kytke siihen virta ja kiinnitä elektrodit potilaan paljaalle rintakehälle.

Jos elvyttäjiä on useampi, älä keskeytä paineluelvytystä elektrodien kiinnittämisen ajaksi.

NOUDATA DEFIBRILLAATTORIN ANTAMIA OHJEITA

Seuraa defibrillaattorin antamia kuva- ja ääniohjeita.

Mikäli laite suosittelee defibrillaatioiskua, varmista, että kukaan ei koske potilaaseen.

Paina tarvittaessa iskupainiketta.

Jatka paineluelvytystä välittömästi laitteen ohjeiden mukaan.

JOS DEFIBRILLAATIO-ISKUA EI SUOSITELLA



Jos defibrillaatioiskua ei suositella, jatka paineluelvytystä ja toimi laitteen antamien ohjeiden mukaan.

JOS NEUVOVAA DEFIBRILLAATTORIA EI OLE SAATAVILLA

Jatka painelu-elvytystä



Jos neuvovaa defibrillaattoria ei ole saatavilla tai sen saamista paikalle odotetaan, jatka paineluelvytystä.

Älä lopeta elvytystä ennen kuin ammattilainen käskee sinua lopettamaan, potilas selkeästi herää, liikkuu, avaa silmät ja hengittää normaalisti tai et jaksa enää elvyttää.

Pelkkä paineluelvytys ei useimmiten riitä käynnistämään sydäntä uudelleen. Jos et ole täysin varma, että potilas ei ole enää eloton, jatka paineluelvytystä.

Toipumisen merkkejä: herääminen, liikkuminen, silmien avaaminen, normaali hengitys.