TOIMINTAOHJEET VAHINGON SATTUESSA

SISÄLTÖ

1. VAMMAN LAADUN JA HOIDON KIIREELLISYYDEN ARVIOINTI
2. PELIPASSIVAKUUTETTUJEN TOIMINTAOHJEET (PV VAHINGONKÄSITTELY)
3. SPORTTIVAKUUTETTUJEN TOIMINTAOHJEET (POHJOLA SPORTTIVAKUUTUS)
4. VENÄHDYSTEN, REVÄHDYSTEN JA RUHJEIDEN ENSIAPU JA HOITO
5. COVID-19 JA PALUU KENTÄLLE

1

VAMMAN LAADUN JA HOIDON KIIREELLISYYDEN ARVIOINTI

LOUKKAANTUMISEN TAPAHDUTTUA TUNNISTA HÄTÄTILANNE JA TOIMI ALLA OLEVIEN OHJEIDEN MUKAISESTI

VAMMA		KUINKA TOIMIN
• PÄÄN VAMMA JA TAJUNNAN MENETYS; • AVOMURTUMAT JA VOIMAKAS VERENVUOTO; • NISKAVAMMAT, KAULAN ALUEEN ISKUVAMMAT JNE.	→	**SOITA 112**
• PÄÄN VAMMA ILMAN TAJUNNAN MENETYSTÄ • MURTUMAEPÄILY • ALARAAJAVAMMA – EI PYSTY VARAAMAAN JALALLE; • YLÄRAAJAVAMMAT – LIIKERAJOITUS: • RINTAKEHÄVAMMAT, SILMÄVAMMAT	→	**TOIMITA URHEILIJA HOITOON**
• MUUT VAMMAT KUTEN VENÄHDYKSET; • REVÄHDYKSET, RUHJEET JNE.	→	**VAIKEISSA TAPAUKSISSA FYSIOTERAPEUTIN / LÄÄKÄRIN ARVIO VOI OLLA TARPEEN, MUTTA YLEENSÄ ENSIAPU JA OIREENMUKAINEN HOITO SEKÄ KUNTOUTUS RIITTÄVÄT** (KATSO OHJEET SIVU 10)

2

OHJEET KORTTELI-SEKÄ PELIPASSIVAKUUTETUILLE PELAAJILLE (PV Vahingonkäsittely)

LOUKKAANTUMISEN TAPAHDUTTUA TOIMI ALLA OLEVIEN OHJEIDEN MUKAISESTI

1. MIKÄLI VAMMA VAATII PÄIVYSTYSKÄYNTIÄ TAI LÄÄKÄRIN ARVIOTA MENE HOITOON VIIMEISTÄÄN KAHDEN VIIKON KULUESSA VAMMAN SATTUMISESTA

SOPIMUSLÄÄKÄRIASEMAT LÖYDÄT OSOITTEESTA:

https://www.pvvahingonkasittely.fi/laakariasemat/

- ✓ VARAUDU MAKSAMAAN ENSIMMÄINEN YKSITYISLÄÄRIKÄYNTI ITSE!

2. TEE VAHINKOILMOITUS ENSIMMÄISEN LÄÄKÄRIKÄYNNIN JÄLKEEN

VAHINKOILMOITUSLOMAKKEEN JA TARKEMMAT OHJEET LÖYDÄT OSOITTEESTA:

https://www.pvvahingonkasittely.fi/jalkapallo/vahinkoilmoitus/

- ✓ VAHINKOILMOITUKSEN TEKEMINEN ON EDELLETYS KORVAUKSEN MAKSAMISELLE
- ✓ MAHDOLLINEN MAGNEETTIKUVAUS EDELLYTTÄÄ VAHINKOILMOITUKSEN TEKEMISTÄ EIKÄ MAGNEETTIKUVAUKSEEN TULE HAKEUTUA ILMAN VAHINKONUMEROA

PELIPASSIVAKUUTUKSIIN LIITTYVISSÄ VAHINGONKÄSITTELYASIOISSA SUOMEN PALLOLIITON YHTEISTYÖKUMPPANINA TOIMII PV VAHINGONKÄSITTELY

MIKÄLI PELAAJALLA ON MUU KUIN PALLOLIITON PELIPASSIVAKUUTUS, JOKA KATTAA KILPAURHEILUSSA (JALKAPALLOSSA) TAPAHTUNEEN TAPATURMAN, TULEE HÄNEN TEHDÄ VAHINKOILMOITUS OMAAN VAKUUTUSYHTIÖÖNSÄ!

KYSYMYKSET SÄHKÖPOSTILLA vahinko@pvvahingonkasittely.fi TAI PUHELIMITSE 06000 3990 (3,42€/PUHELU+PVM/MPM)

3

OHJEET SPORTTIPASSIVAKUUTETUILLE PELAAJILLE (POHJOLA VAKUUTUKSEN JALKAPALLOTURVA)

LOUKKAANTUMISEN TAPAHDUTTUA TOIMI ALLA OLEVIEN OHJEIDEN MUKAISESTI

- OTA YHTEYS POHJOLA TERVEYSMESTARI-PALVELUUN JOKO PUHELIMITSE *(0100 5225)
  TAI POHJOLA SAIRAALA-SOVELLUKSESSA
  *PUHELUN HINTA ON NORMAALI MATKAPUHELIN-TAI PAIKALLISVERKKOMAKSU
- SAAT TERVEYSMESTARILTA ALUSTAVAN OIREARVION JA TARVITTAESSA SINUT OHJATAAN SUORAAN HOIDETTAVAKSI LÄHIMPÄÄN POHJOLA SAIRAALAAN TAI POHJOLA VAKUUTUKSEN LÄÄKÄRIKUMPPANIN VASTAANOTOLLE
- TERVEYSMESTARI VARMISTAA MITÄ VAKUUTUKSESI KATTAA JA HOITAA KORVAUSASIAN PUOLESTASI
  - ✓ MAKSAT KORVATTAVASTA HOIDOSTA PAIKAN PÄÄLLÄ VAIN MAHDOLLISEN OMAVASTUUN
- JOS LÄÄKÄRINKÄYNTIÄ EI TARVITA, SAAT TERVEYSMESTARILTA SELKEÄT KOTIHOITO-OHJEET
- PALVELUAIKOJEN ULKOPUOLELLA TAI AKUUTEISSA KIIRETAPAUKSISSA VOIT MENNÄ MIHIN TAHANSA LÄÄKÄRÄRIIN TAI SAIRAALAAN SAADAKSESI ENSIAPUA
  - ✓ MAKSA LÄÄKÄRIKULUT ENSIN ITSE JA TEE SITTEN VAHINKOILMOITUS OPMOBIILISSA TAI OPVERKKOPALVELUSSA

4

VENÄHDYSTEN,REVÄHDYSTEN JA RUHJEIDEN ENSIAPU JA HOITO

ENSIAPU

• SUOJELE	VÄLTÄ VARAUSTA JA RAJOITA LIIKETTÄ ENSIMMÄISTEN PÄIVIEN (1-3) AIKANA VAMMAN JÄLKEEN VÄHENTÄÄKSESI VERENVUOTOA JA VÄLTTÄÄKSESI LISÄVAURIOIDEN MUODOSTOMISTA VAMMA-ALUEELLE
• KOHOTA	NOSTA MAHDOLLISUUKSIEN MUKAAN VAMMAUTUNUT ALUE SYDÄMEN YLÄPUOLELLE HELPOTTAAKSESI KUDOSNESTEEN POISTUMISTA VAMMA-ALUEELTA
• HARKITSE JA VÄLTÄ	KÄYTÄ TULEHDUSKIPULÄÄKKEITÄ JA KYLMÄHOITOA HARKITEN, SILLÄ PITKITTYNYT KYLMÄHOITO JA TULEHDUSPROSESSIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT, KUTEN TULEHDUSKIPULÄÄKKEET VOIVAT VÄHENTÄÄ TULEHDUSREAKTION HYÖDYLLISIÄ VAIKUTUKSIA. SUOSI KIVUNHOIDOSSA PARASETAMOLIA
• PURISTA	VAMMA-ALUEEN MEKAANINEN KOMPRESSIO VÄHENTÄÄ TURVOTUSTA JA KUDOKSENSISÄISTÄ VERENVUOTOA
• AKTIVOIDU	KANNUSTA AKTIIVISEEN JA OMATOIMISEEN KUNTOUTUMISEEN. PASSIIVISISTA HOITOMUODOISTA ON HARVOIN HYÖTYÄ AKUUTIN VAMMAN HOIDOSSA

HOITO

• KUORMITA JA LIIKU	SOPIVALLA KUORMITUKSELLA VÄLTETÄÄN KIVUN VOIMISTUMISTA JA VAHVISTETAAN KUDOSTEN PARANEMISTA. LIIKKEEN PELKO JA NEGATIIVINEN AJATTELU JOHTAVAT HEIKOMPAAN LOPPUTULOKSEEN VAMMASTA TOIPUESSA. MUUTAMA PÄIVÄ VAMMAN JÄLKEEN ALOITETTU LIIKKUMINEN EDISTÄÄ NORMAALIN VERENKIERRON PALAUTUMISTA AUTTAEN KUDOSTEN PARANEMISTA, PARANTAA TOIMINTAKYKYÄ JA VÄHENTÄÄ KIPULÄÄKKEIDEN TARVETTA.
• LAJIHARJOITTELU	ALOITA KUNTOUTTAVA HARJOITTELU AIKAISESSA VAIHEESSA, MUTTA VÄLTÄ KIVUN LISÄÄMISTÄ. HERMO-LIHASJÄRJESTELMÄÄ TUKEVA HARJOITTELU EHKÄISEE UUSIEN VAMMOJEN SATTUMISTA

5

COVID-19 JA PALUU KENTILLE

SUUNTAA-ANTAVA AIKATAULU COVID-19 INFEKTIOSTA TOIPUMISEEN JA HARJOITTELUUN PALAAMISEEN

ALLA OLEVA YHTEENVETO ON MUKAILTU SYDÄNSAIRAALAN ”RETURN TO PLAY”-OHJEISTUKSEN POHJALTA.
ALKUPERÄINEN OHJEISTUS: https://www.sydansairaala.fi/wp-content/uploads/PORRASTETTU-PALUU-KENTALLE.svg
(HUOMIOI AINA TAPAUSKOHTAISESTI JA MAHDOLLISET LÄÄKÄRIN ANTAMAT ERILLISOHJEET)

1. VIIKKO TÄYSI LEPO	KUNTOILUN VOI ALOITTAA VASTA KUN OIREET OVAT KOKONAAN VÄISTYNEET JA TOIPUMISJAKSO ON OLLLUT RIITTÄVÄN PITKÄ
2. VIIKKO HARJOITTELUN ALOITUS JA PORRASTETTU KESTON & INTENSITEETIN LISÄYS	HARJOITTELU ON HYVÄ ALOITTAA LYHYTKESTOISILLA LAJITEKNISILLÄ HARJOITTEILLA JA KEVYELLÄ AEROBISELLA LIIKUNNALLA. JOS MATALASYKKEINEN HARJOITTELU HENGÄSTYTTÄÄ, NIIN SIIRRÄ HARJOITTELUN ALOITUSTA MYÖHEMMÄKSI. HARJOITTELUN INTENSITEETTIÄ JA KESTOA VOI KUNNON SALLIESSA VAIHEITTAIN LISÄTÄ, MUTTA VÄLTÄ 100% KUORMITUSTA
3. VIIKKO PALUU NORMAALIIN HARJOITTELUUN JA PELEIHIN	PELAAJAN, VALMENTAJIEN JA HUOLTAJIEN PÄÄTÖKSELLÄ PELAAJA VOI PALATA TÄYSIPAINOISEEN HARJOITTELU- & PELIRUTIININEIHIN. OIREIDEN PALATESSA HARJOITTELU ON KESKEYTETTÄVÄ, OTETTAVA LISÄÄ TOIPUMISAIKAA JA TARVITTAESSA ON KONSULTOITAVA LÄÄKÄRIÄ

PAKKALAN PALLOSEURA
2006