

Kinnitatud 14. juuli 2022

## Esmaabiandja täiendusõpe haridusasutuse töötajale (8h)

---

### Õppekava

#### 1. Õppekavarühm (vastavalt ISCED 97 õppekavarühmade klassifikatsioonile) ja õppekava koostamise alus.

Õppekavarühm: 721 Meditsiin

Õppekava koostamise alus: Eesti Punase Risti 16-tunnine õppekava Sotsiaalministri 14. detsembri 2000. a määruse nr 80 «Töötervishoiu- ja tööohutusalase väljaõppe ja täiendõppe kord» lisa 2

#### 2. Eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: õppija oskab hinnata kannatanu seisundit, sekkumise vajadust ja anda elupäästvat esmaabi täiskasvanule ja lapsele.

Õpiväljundid: koolituse läbinud õppija:

- analüüsib ennast abiandjana esmaabi situatsioonis;
- tunneb ära eluohtliku haigusseisundi ja oskab vastavalt olukorrale reageerida;
- kasutab praktilisi elupäästva abi osutamise võtteid täiskasvanutel ja lastel.

#### 3. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Sihtgrupp: lastega töötavad pedagoogid, sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad, politseinikud, juhendajad, abiõpetajad, lapsevanemad, vabatahtlikud.

Õppe alustamise tingimused: viimase viie aasta jooksul läbitud esmaabiandja 16 tunnine väljaõppe koolitus

#### 4. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht (akadeemilistes tundides) on 8 tundi.

Õppekeskkond ja õppevahendid:

Õppevahenditest kasutatakse lapse ja täiskasvanu elustamisnukku, meditsiinilisi esmaabivahendeid. Kõik osalejad saavad õppematerjali.

#### 5. Õppeprotsessi kirjeldus

Peamised õppemeetodid: koolitus on praktilise ülesehitusega. Kõik omandatavad teoreetilised teadmised kinnistatakse praktiliste harjutustega. Kasutatakse õnnetusjuhtumite analüüsi, paaris -ja grupitööd, simulatsioone, refleksiooniülesandeid ning vahetatakse kogemusi.

Õppe ülesehitus ja maht (ak.tund.)	Õppe sisu ja õppematerjalid
<p>4 tundi</p> <p>Auditoorne töö 4</p>	<p><b>1. Sissejuhatus</b> Esmaabi andmise põhireeglid, ohuolukorra hindamine, patsiendi seisundi tuvastamine.</p> <p><b>2. Elustamine</b> Hingamise ja pulsi uurimine, taaselustamine uppumise, elektriga seotud õnnetuste ja südameinfarkti, poomise korral. Esmaabi osutamine ajukahjustuse korral. Lapse elustamise eripära.</p> <p><b>3. Välised verejooksud ja šokk</b> Verejooksu liigid ja nende tunnused. Verejooksu peatamise võtted. Šokk, selle põhjused ja tunnused ning esmaabi andmine šokis lapsele ja täiskasvanule.</p> <p><b>4. Haavad</b> Haavade teke; sidumise tehnika ja reeglid; kolmnurkrätiku kasutamine; praktiliste oskuste omandamine sidumisel.</p> <p><b>5. Traumad ja luumurrud</b> Tugisüsteemi vigastused sümptomid ja ohud. Lahtised ja kinnised luumurrud, liigesetraumad (nihestused, nikastused, põrutused) ja tegutsemine, pea ja lülisamba traumad. Esmaabi andmine traumade ja luumurdude korral. Lapse vigastuste sümptomite erinevus täiskasvanute omast.</p> <p><b>6. Praktilised harjutused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elustamine,</li> <li>• verejooksude peatamine,</li> <li>• traumakannatanu käsitlemine,</li> <li>• võõrkeha eemaldamine hingamisteedest.</li> </ul>
<p>4 tundi</p> <p>Auditoorne töö 4</p>	<p><b>7. Hingamishäired</b> Hingamishäirete (astma, õhk-verirind, kopsuturse, võõrkeha hingamisteedes) tunnused ja tegutsemine lämbumise korral. Võõrkeha eemaldamine hingamisteedest. Võõrkehad seedetraktis, ninas, kõrvas, silmas ning õiged võtted nende eemaldamiseks. Heimlich-i võte.</p> <p><b>8. Mürgistused, söövitused, põletused, külmakahjustused</b> Mürgistused, mürgistuse mehhanism, tunnused ja esmaabi. Üldised ja lokaalsed põletused. Esmaabi põletuste ja kuumarabanduse korral. Hingamisteede, silmade ja elektrist põhjustatud põletuste esmaabi. Söövituse sümptomid ja esmaabi. Üldise alajahtumise ja lokaalse külmakahjustuse tunnused ja esmaabi.</p> <p><b>9. Muud eluohtlikud olukorrad ja abistamine nende ilmnemisel</b></p>

	<p>Insult, infarkt, äge kõhuvalu, krampihoog, kõrge palavik, allergia ja anafülaktiline šokk, kõhulahtisus, psühholoogiline šokk: nende tunnused ja esmaabi lastel ja täiskasvanutel.</p> <p><b>10. Kursuse omandamise kontroll</b> Individuaalne, paaris -või grupitööna testi küsimustele vastamine.</p>
--	--

## 6. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Individuaalne, paaris -või grupitööna sooritatud test	Vähemalt 80% õigeid vastuseid testi küsimustele.
Praktilised ülesanded: <ul style="list-style-type: none"><li>• elustamine,</li><li>• verejooksude peatamine,</li><li>• traumakannatanu käsitlemine,</li><li>• võõrkeha eemaldamine hingamisteedest</li></ul>	Kõik ülesanded sooritatud.

## 7. Väljastatavad dokumendid

Koolituse õpiväljundite omandamine on tõendatud ja **õppijale väljastatakse tunnistus**, kui õppija on osalenud auditoorses tunnis ning sooritanud hindamismeetodid. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta läbitud teemade lõikes.

## 8. Koolitajate kvalifikatsioon

Koolitajal on läbitud Eesti Punase Risti 40 tunnine koolitus, omab õe kutset ning on registreeritud tervishoiutöötajate registris.