

Esmaabi täiendõpe 8 ak/h

Õppekava nimetus	Esmaabi täiendõpe
Õppeasutus	Esmamed OÜ
Õppevorm	Kontaktõpe
Õppekavarühm	<ol style="list-style-type: none">1. Esmaabi põhioskusi värskendada või kinnistada soovivad inimesed, kellel on läbitud esmaabi 16h põhiõpe2. Ettevõtte poolt esmaabi andjaks määratud inimesed, kellel on läbitud 16h esmaabi põhiõpe
Õppekava kirjeldus	<p>Õppekava käsitleb töötervishoiu ja tööohutuse seaduse määruses: „Töökeskonnavoliniku, töökeskonnakoostöö liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses“, 06.10.2023 toodud teemasid.</p> <p>Eesmärgiks on kinnitada ja laiendada põhiõppel omandatud esmaabialaseid teadmisi ja oskusi ning lisada julgust kriitilistest situatsioonides tegutsemiseks.</p>
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Teab üldisi käitumisjuhiseid õnnetusjuhtumi korral.2. Oskab kutsuda abi ning organiseerida vajadusel kannatanu transporti3. Omab ülevaadet esmaabi põhimõtetest ning reeglitest.4. Mõistab esmaabi andmise olulisust5. Oskab rakendada esmaseid esmaabi võtteid, sh elustamisvõtteid.6. Oskab anda esmaseid tegutsemisjuhiseid ümbritsevatele inimestele.
Õpingute alustamise tingimused	Alustamise tingimuseks on viimase kolme aasta jooksul läbitud esmaabi põhikoolitus (16h).
Õppe kogumaht (sh auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal)	<p>Õppekava kogumaht on 6-8 akadeemilist tundi auditoorset tööd, mille hulgas on ligikaudu 50% praktilist tegevust.</p> <p>Teoreetiline osa koosneb klassikalisest loenguvormist, kuhu on lisatud illustratiivsed õppematerjalid, rühmatööd, arutlused ja simulatsioonid. Praktiline osa kinnistab eelnevalt teoorias õpitut ning koosneb eelkõige juhtumipõhistest simulatsioonidest.</p>
Õppe sisu	<p>Õppekava sisu hõlmab järgmisi teemasid:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmisega seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, abiandmise iseärasused välistingimustes, edasise tervisekahju ennetamine;

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Eluohtlikud seisundid, nende äratundmine ja hädavajalikud tegevused (sealhulgas infarkti, insuldi ja kopsuvigastuse korral); 3. Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, uppumine, elustamine (sealhulgas elustamisaparaadi AED kasutamine); 4. Esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad vigastused, sisemised ja välised verejooksud, verejooksu peatamise võtted, haavade sidumise võtted ja reeglid, luumurdudega kaasnevad ohud, lahastamise reeglid ja lahastamisega seotud ohud, liigesetraumad (sealhulgas nihetused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised, silmakahjustused; 5. Esmaabi uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral; 6. Meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine; 7. Esmaabi äkkaigestumise (näiteks epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu) korral; 8. Esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal. <p>Antud teemasid käsitletakse kokkuvõtvalt ja ülevaatlikult. Suurem rõhk praktiliste situatsioonide lahendamisel.</p>
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Õppeala vajalike vahenditega presentatsiooni esitamiseks. Praktilise osas kasutatakse spetsiaalselt selleks ettenähtud õppevahendite komplekti, kuhu kuulub elustamismannekeen, vigastuste mulaažid, esmaabi andmise vahendid.</p> <p>Grupi max suurus 12 inimest</p>
Õppematerjalide loend	<p>Õppematerjalideks on presentatsioon, kokkuleppel jaotusmaterjalid. ERC materjalid</p>
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	<p>Õppekava läbimisel saab osaleja tõendi koolitusel osalemise kohta.</p> <p>Koolituse lõpus on võimalik sooritada teooria- ja praktikaeksam, kus teoreetilisi teadmisi hinnatakse testiga ja praktilisi oskusi situatsioonülesannete lahendamisel.</p> <p>Edukal eksami sooritamisel väljastatakse osalejale esmaabiandja tunnistus, mis kehtib 3 aastat.</p>
Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni kirjeldus koolitajal	<p>Koolituse viib läbi tervishoiutöötajate registris registreeritud tervishoiutöötaja, kes on läbinud esmaabiõpetaja koolituse ning omab sellekohast tunnistust.</p>

