

Esmaabi õppekava

Täienduskoolitusasutus: Ots Konsultatsioonid OÜ

Õppekava: Esmaabi väljaõpe

Õppekavarühm: Töötervishoid- ja kaitse

Õppekava alus: EV Sotsiaalministeeriumi määruse nr 50 ja nr 61

Õppekava kinnitatud: Jaanuar 2020

Sihtgrupp ja eeldused: Esmaabist huvitunud kodanikud, piisav õppekeele valdamise oskus, vanus alates 16 eluaastast

Õpiväljund: Väljaõppe läbides teab õppur ohutusreegleid esmaabi andmisel, oskab hinnata kannatanu seisundit, teab kuidas teha korrektset hädaabikutset 112, oskab anda elupäästvat ja jätkuvat esmaabi erinevate haigusseisundite, traumade ja muude kahjustuste korral, oskab planeerida ja analüüsida enda tegevusi kriitilises olukorras ning vajadusel koordineerida teiste abiandjate tegevust

Õppekava maht: 16 akadeemilist tundi

Moodulid	Teemad	Teooriaõpe	Praktiline harjutamine	Juhtumiõpe
1.	Sissejuhatus esmaabisse	1		
2.	Olukorra ja kannatanu seisundi hindamine	1		
3.	Elupäästev esmaabi	3	2	1
4.	Traumad	1		
5.	Välistest teguritest tingitud kahjustused	1		
6.	Erakorralised haigusseisundid	1	1	2

7.	Kontroll	1		1
Tunde		9	3	4
Kokku		16 akadeemilist tundi		

Õppekava sisu:

1. Sissejuhatus esmaabisse

- Esmaabi
- Esmaabi eesmärk
- Päästeahela lülid
- Hädaabi kutse

2. Olukorra ja kannatanu seisundi hindamine

- Tegutsemine
- Erinevad ohuallikad ja tegurid
- Päästmine otsesest ohust
- Kannatanu seisundi hindamine: teadvuse, hingamise, vereringe uurimine

3. Elupäästev esmaabi

- Elaustamise ABC
- A hingamisteede avamine
- B kunstlik hingamine
- C südamemassaaž
- AED aparadi käsitus
- Hingamisteede avatuna hoidmine
- Võõrkehad hingamisteedes
- Šokk

- Suured välised verejooksud

4. Traumad

- Üldpõhimõtted
- Ajukolju traumad: põhjused, tunnused, esmaabi
- Rindkere ja kõhuõõne organite vigastused: põhjused, tunnused, esmaabi
- Lülisamba vigastused: põhjused, tunnused, esmaabi
- Luumurrud: põhjused, tunnused, esmaabi
- Muud jäsemete vigastused
- Haavad: tunnused, esmaabi

5. Muud välistest teguritest tingitud kahjustused

- Põletused: põhjused, põletuse astmed ja tunnused, esmaabi
- Põletused, mille korral pöörduda raviasutusse või 112 kutse
- Kuumarabandus, kuumakurnatus, päikesepiste: põhjused, tunnused, esmaabi
- Hüpotermia ehk allajahtumine
- Lokaalne külmakahjustus
- Elektriõnnetused
- Mürgistused

6. Erakorralised haigusseisundid

- Bronhiaalastma atakk
- Allergiline reaktsioon
- Anafülaksia
- Tugev valu rinnus: stenokardia vs südamelihase infarkt

- Äge kõhuvalu
- Krambihoog
- Insult

Õppemeetodid: loeng, rühmatöö, situatsioonõpe, praktilised harjutused

Õppevahendid: projektor, elustamismannekeenid, õppe AED, kolmnurkrätikud, sidemed, lebotamid, simulatsioonivahendid, õppematerjalid paberkandjal

Kursuse lõpetamise tingimused:

Õppur on osalenud kursusel 100%

Kursuslane sooritab kirjaliku testi miinimum 80% õigesti

Kursulane sooritab praktilise harjutuse 100% õigesti

Koolitaja kvalifikatsioon:

Jana Ots: meedikute registris N05795

<http://mveeb.sm.ee/ctrl/ee/Tervishoiutootajad/index/?id=26520&kust=1>

Punases Ristis esmaabi koolitaja tunnistus nr 83/1126

<https://redcross.ee/esmaabi/ea-opetajate-nimekiri/#1571158245988-473b6f7c-5df5>