

ESMAABIKOOLITUSE ainekava

1. Esmaabikoolituse maht: 16 tundi

Teoreetiline osa: 8 ak. tundi

Praktiline osa: 8 ak. tundi

Lõplik kontrollivorm: test + praktiline arvestus (demonstratsioon)

2. Esmaabiõpetaja

Tatjana Jušinski, RN, MSc

e-mail: tatjanajusinski@nooruse.ee

3. Esmaabikoolituse eesmärgid

Koolituse eesmärgiks on:

1. Anda ülevaade erinevatest esmaabi vajavatest situatsioonidest.
2. Analüüsida teadvusel ning teadvuseta kannatanu abistamise iseärasusi.
3. Praktiseerida kannatanu seisundi hindamist, elustamist, haavade sidumist, verejooksu peatamist, esmaabikomplekti kasutamist jt.

4. Esmaabikoolituse sisu

Teoreetiline osa (8 ak.t) — Tegutsemine õnnetuskohal. Kannatanu seisundi hindamine. Teadvuseta inimene. Elustamise ABC. Esmaabi (EA) šoki korral. EA mürgituse korral. Võõrkeha hingamisteedes. EA elektritrauma korral. EA põletuse korral. EA ülekuumenemise korral. EA hüpotermia korral. Uppunu päästmine ja EA. Verejooksu peatamine. Haava sidumine. Luumurdudega kannatanu. Liigesetraumad. Tegutsemine peavigastuse korral. Loomade ja putukate hammustused. Esmaabi äkkaigestumiste korral (minestamine, valu rinnus, bronhiaalastma, krambid, veresuhkru kõikumised).

Praktiline osa (8 ak.t) — Elustamise ABC. Hingamisteede avamine. Kannatanu pööramine. Verejooksu peatamine. Sidumine. Esmaabikomplekti kasutamine.

Eksam (2 ak.t) — Teoreetiliste teadmiste kontroll (test). Praktiline arvestus. Tagasiside.

HINDAMISMEETODID ja ÕPIVÄLJUNDID

TEEMA	ÕPIVÄLJUNDID	HINDAMIS- MEETOD
Tegutsemine õnnetuskohal	EA koolituse läbinu teab: <ul style="list-style-type: none"> EA olemust, eesmäärke ja üldpõhimõtteid välistingimustes abiandmise iseärasusi EA koolituse läbinu oskab: <ul style="list-style-type: none"> hinnata õnnetusolukorda tagada õnnetuskoha ohutust ennetada kannatanu tervises seisundi halvenemist kutsuda hädaabi 	Test Test
Kannatanu seisundi hindamine	EA koolituse läbinu teab: <ul style="list-style-type: none"> millised on kriitilise seisundi sümptomid millised on kannatanu asendi muutmise seotud ohud EA koolituse läbinu oskab: <ul style="list-style-type: none"> valida õiget asendit pöörata stabiilsesse külili asendisse 	Test Praktiline arvestus
Teadvuse taastamine kannatanu	EA koolituse läbinu oskab: <ul style="list-style-type: none"> kontrollida teadvust, hingamist, pulsi avada hingamisteed hinnata elustamise vajadust teostada kaudset südamemassaaži ja kunstlikku hingamist mannekeenil 	Praktiline arvestus
Võõrkeha hingamisteedes	EA koolituse läbinu oskab: <ul style="list-style-type: none"> eemaldada võõrkeha hingamisteedest kasutada erinevaid meetodeid 	Test
Haavad ja verejooksud	EA koolituse läbinu teab: <ul style="list-style-type: none"> verejooksu sümptomeid nakkatumise võimalustest ja kaitsevahenditest EA koolituse läbinu oskab: <ul style="list-style-type: none"> eristada arteriaalset, venoosset ja kapilaarset verejooksu kasutada ratsionaalselt esmaabikomplekti peatada verejooksu erinevate meetoditega siduda erinevaid haavu kasutada kolmnurkrätiku 	Test Praktiline arvestus

HINDAMINE

I. Praktiline arvestus loetakse sooritatuks, kui õpilane teab ja oskab alljärgnevat.

Hinnatavad kriteeriumid	Hinnatavad aspektid
Teab kannatanu teadvuse hindamise põhikriteeriume ja oskab neid praktikas rakendada	<ul style="list-style-type: none">• teadvuse hindamine• kõnetamine• valuvõtted
Oskab hinnata patsiendi elutähtsaid näitajaid elustamise vajalikkuse suhtes	<ul style="list-style-type: none">• hingamine• vereringe• oskab palpeerida pulssi
Oskab tagada avatud hingamisteed	<ul style="list-style-type: none">• pea kuklasse ja alalõua üles tõstmine• alalõua üles tõstmine ja hoidmine traumapatsiendi korral
Teab ja oskab anda erakorralistes situatsioonides vajaminevaid asendeid.	<ul style="list-style-type: none">• püsiv külili asend• šokiasend
Oskab õiget elustamistehnikat	<ul style="list-style-type: none">• südamemassaaž mannekeenil - massaaži sagedus, sügavus, õige käteasend.• mannekeenil suust-suhu hingamine
Teab ja oskab verejooksu sulgemise põhimõtteid	<ul style="list-style-type: none">• rõhksideme asetamine• sidumine• kolmnurkrätiku kasutamine

Hindamiskriteeriumid

Praktilised oskused – demonstratsioon

„5“ – oskab peatada verejooksu, kasutades erinevaid abivahendeid, tegutseb kiiresti ja sihipäraselt, / oskab elustada, kasutades CPR 2010 juhiseid / teab milline asend kannatanule sobib ja oskab seda kasutada

„4“ – oskab peatada verejooksu, kuid ei kasuta kõike vahendeid / oskab elustada, kuid ei tee seda juhiste järgi, samas ei kahjusta kannatanu / teab milline asend kannatanule sobib ja pööramisel teeb vigu

„3“ – peatab verejooksu, kuid tegutseb aeglaselt, kõike abivahendeid ei kasuta, lisa küsimustele ei vasta / teeb südamemassaaži aeglaselt, suust-suhu hingamist teha ei oska / ei tea täpselt milline asend kannatanule sobib, kuid ei kahjusta kannatanu

„2“ – ei oska peatada verejooksu / ei oska elustada / ei tea milline asend kannatanule sobib

„1“ – mitte ilmunud

II. Teoreetiline arvestus (test) loetakse sooritatuks, kui õpilane vastab õigesti vähemalt 51%.

Hindamiskriteeriumid

Kirjalik test sisaldab 15 küsimust (max 50 p)

„5“ – 42p-50p

„4“ – 34p-41p

„3“ – 26p-33p

„2“ – alla 26p

„1“ – mitte ilmunud

III. Korduseksami läbiviimise kord

Kui õpilasel jääb teoreetiline või praktiline arvestus sooritamata, tuleb järgmise rühmaga uuesti või vastab individuaalselt õpetajaga kokkulepitud ajal. Teoreetiliste teadmiste kontrollimiseks vastab õpilane korduseksami küsimustele (kirjalik test sisaldab 20 küsimust). Praktiline kordusarvestus loetakse sooritatuks, kui on täidetud eespool loetletud kriteeriumid (vt. punkt I).

Hindamiskriteeriumid

Kirjalik test sisaldab 20 küsimust (max 65 p)

„5“ – 55p-65p

„4“ – 44p-54p

„3“ – 33p-43p

„2“ – alla 33p

„1“ – mitte ilmunud

Teoreetiline kordusarvestus (test) loetakse sooritatuks, kui õpilane vastab õigesti vähemalt 51%.

KURSUSE PLAAN

1. Esimene päev – teoreetiline osa

- 9.00 – 10.30 – loeng

- 10.40 – 12.10 – loeng

- 12.20 – 13.50 – loeng

- 14.30 – 16.00 – loeng

Loengu ajal näidatakse PowerPoint'i, kasutatakse paberkandjal loengumaterjali. Loengumaterjal sisaldab ka filmi ja erinevaid pilte. Demonstreeritakse erinevaid abivahendeid.

Teoreetiliste teemade jaotus

1. Tegutsemine õnnetuskohal – 1 tund

- EA olemus, eesmärgid ja üldpõhimõtted
- välistingimustes abiandmise iseärasused
- õnnetuskoha hindamine ja ohutus
- hädaabi kutsumine

2. Kannatanu seisundi hindamine – 0,5 tundi

- olulised sümptomid
- õige asendi valik
- kannatanu pööramise tehnika

3. Teadvusetus – 1 tund

- teadvuse, hingamise ja pulsi kontroll
- stabiilne küliliasend
- abistamine minestamise korral
- elustamise vajaduse hindamine ja surma staadiumid
- elustamise tehnika (asendid, algorütm, efektiivsus, kestvus) lastel ja täiskasvanutel

4. Šokis kannatanu abistamine – 0,5 tundi

- psühholoogiline šokk ning šokis kannatanu abistamine
- meditsiiniline šokk, selle olemus ja põhjused ning kannatanu abistamine

5. Mürgistused – 0,5 tundi

- gaasimürgistusega kannatanu abistamine
- erinevad allaneelatud mürgid
- alkohoolse mürgistusega kannatanu abistamine

6. Võõrkeha hingamisteedes – 0,5 tundi

- sümptomid
- võõrkeha eemaldamine erinevate meetoditega (k.a. Heimlichi võte)

7. Elektri trauma – 0,5 tundi

- ohud ja abistamine
- kõrgepinge elektrivool
- võimalikud tüsistused

8. Külma- ja kuumakahjustused – 1 tund

- lokaalne külmakahjustus (sümptomid, esmaabi)
- üldine alajahtumine, selle ohud ja tüsistused ning kannatanu abistamine
- põletuse erinevad astmed
- abistamine termilise ja keemilise põletuse korral
- esmaabi ülekuumenemise korral

9. Trauma ja verejooks – 1 tund

- haava liigid, verejooksu liigid ja sümptomid
- nakkatumise võimalused ja kaitseabivahendid
- esmaabikomplekt ja selle kasutamine
- erinevad võimalused verejooksu peatamiseks
- ninaverejooksu peatamine

10. Luumurd ja liigesevigastused – 0,5 tundi

- luu või liigese vigastuse sümptomid
- luumurdudega kaasnevad ohud
- lahastamisega seotud ohud, lahastamise reeglid
- kannatanu abistamine erinevate luu või liigese vigastuste korral

11. Peavigastused ja silmavigastused – 0,5 tundi

- erinevate peavigastuste sümptomid ja ohud
- võimalikud tüsistused
- ühe või mõlema silma vigastuse ohud ja kannatanu abistamine (k.a. sidumise iseärasused)
- peatraumaga kannatanu abistamine
- puru silmas ja selle eemaldamine

12. Äkkhaigestumine ja hammustused – 0,5 tundi

- valu rinnus ja EA
- bronhiaalastma ja EA
- hüper- ja hüpo-glükeemia ja EA
- krambid ja EA
- abistamine rästiku hammustuse korral
- abistamine putukate torke korral (k.a. allergilise reaktsiooni korral)

2. Teine päev – praktilised oskused

- 9.00 – 10.30 – praktiline ülesanne
- 10.45 – 12.15 – praktiline ülesanne
- 12.30 – 14.00 – praktiline ülesanne
- 14.30 – 16.00 – teooria kordamine, küsimustele vastamine
- 16.15 – 17.00 – teoreetiliste teadmiste kontroll (kirjalik test)
- 17.00 – 17.45 – praktiline arvestus (elustamise / haava sidumise / pööramise demonstratsioon)

Praktiliste ülesannete ajal kasutatakse auto esmaabikomplekti, sidumismaterjali, elustamise manneekeni ning erinevaid pilte ja skeeme.

Praktiliste teemade jaotus

1. Kannatanu pööramine (paaris) – 1 tund

- Stabiilne küliliasend
- Šokiasend
- Seljavigastusega kannatanu pööramine

2. Verejooksu peatamine ja haava sidumine (paaris) – 2,5 tundi

- Esmaabikomplekti ratsionaalne kasutamine
- Haava sidumine sidemetega / kolmnurkrätikuga
- Verejooksu peatamine erinevate võtetega

3. Elustamine – 2,5 tundi

- Teadvuse, hingamise ja pulsi hindamine
- Hingamisteede avamine
- Kaudne südamemassaaž ja kunstlik hingamine mannekeenil (üksinda ja paaris)

4. Teooria kordamine, küsimustele vastamine – 2 tundi

5. Teoreetiline test – 1 tund

6. Praktiline arvestus – 1 tund