

# **„Eesmaabiandja väljaõppe koolituse“ õppekava**

## **Õppekavarühm**

Töötervishoid ja -kaitse

## **Õppekava koostamise alus**

Tervise- ja tööministri 22.11.2018. a määrus nr 50 „Töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses”

## **Eesmärk**

Põhiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine ettevõtte esmaabiandja(te)le, õnnetusjuhtumi korral kannatanu elu päästmiseks ning esmaabi osutamiseks.

## **Õpiväljundid**

- 1) arvestab esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega;
- 2) hindab adekvaatselt kannatanu seisundit ja valib õige esmaabi andmise taktika;
- 3) kasutab, lähtuvalt kannatanu seisundist, õigeid esmaabivahendeid.

## **Käsitletavad teemad**

- 1) õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmisega seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välistingimustes abiandmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine;
- 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, 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 nihestused 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 äkkhaigestumise (näiteks epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu) korral;
- 8) esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal.

### **Koolituse maht**

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: 16

### **Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid**

Õppija on sooritanud esmaabiandja väljaõppe täies mahus.

Hindamismeetod:

1. Esmaabi test

Hindamiskriteerium: positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 90% õigeid vastuseid.

### **Koolituse läbimisel väljastatav dokument**

Koolitus lõpeb esmaabi testiga ning edukalt läbinutele väljastatakse tunnistus.

### **Õppekeskkond**

**Viljandis**, Tartu 15a ning **Valgas**, Vabaduse 26-214 (Müllersoni Ärimaja)

Õppijatel on kasutada individuaalsed lauad, tool, pabertahvel, projektor, arvuti, ruumis on riidenagi, sund- ja loomulik ventilatsioon. Koolituse hind sisaldab kohvipause. Koolitust on võimalik läbi viia ka sisekoolitusena.

### **Õppematerjalid**

Liiger, M., Levit, M. (2001) Esmaabi käsiraamat. K-Kirjastus;

Töötervishoiu- ja tööohutusalase väljaõppe ja täiendõppe kord  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/23105>

## **Koolitaja**

### **Leida Daum**

Oman rakendusliku kõrgharidust ja töötan SA Tartu kiirabis ning Valga kiirabis juhtiva õena. Kiirabis olen töötanud alates 2001.aastast. Eelnevalt olen Töötanud Tõrva haiglas õena. Esmaabi koolitajana olen töötanud alates 2017. aastast, tunnistuse nr. on: 77/1041 v.a. 30.06.2017, koolitusluba 610HTM.