

NORAX KOOLITUSKESKKUS

Õppekavarühm: Tervise õppesuund 0911

ÕPPEKAVA

ESMAABIKOOLITUS

16 ak/t (s h 5 ak/t praktiline töö)

2024

ÕPPEKAVARÜHM: tervise õppesuund 0911

ÕPPEKAVA

1. Õppekava nimetus: Esmaabikoolitus

16 ak/t (s h 5 ak/t praktiline osa)

2. Õppekava loomise alus: Mootorsõidukijuhi esmaabikoolituse ja teadmiste kontrolli ning

õppevahendite ja -kava nõuded (Sots min määrus 01.07.2011)

3. Koolitus toimub: Eesti keeles

4. Koolituse kestus: 16 ak/t auditoorne õpe toimub 3 päeval öhtu poole., (s h 5 ak/t prtaktilist õpet)

5. Õpingute alustuse tingimused: Hariduslikke ja vanuselisi piiranguid ei ole. Koolitus sobib kõigile esmaabihuvilistele.

6. Sihtgrupp : Esmaabi väljaõppe koolitus (16-ak/t) sobib ettevõtete esmaabiandjatele, juhiloa taotlejatele, jm elukutsetele, kellel esmaabi koolitus on kohustuslik. Osaleda võivad kõik huvilised..

7. Koolituse õppemaks: koolitus on tasuline kõikidele osalejatele. Koolituse maksumus ja tasumise variandid on lisatud kodulehele.

8. Õppe eesmärk: Anda teoreetilisi ja praktilisi teadmisi alljärgnevalt:

- elustada ennast ja teisi ohtu seadmata;
- hinnata ja tegutseda vastavalt õnnetusolukorrale;
- kasutada operatiivselt hädaabi numbrit;
- hinnata kannatanu üldseisundit;
- üldpõhimõtteid esmaabi andmisest ja hinnata kannatanu seisundit;
- kasutada esmaabikomplekti;
- avada hingamisteid, peatada verejooksu, fikseerida luumurdu
- teha vahet külma- ja kuumakahjustusel;
- esmaabi uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral;
- kasutada esmaabikomplekti;
- tegutseda nii, et ennast ja teisi ohtu ei sea

9. Õppe sisu:

Nr	Sisu	Ak/t
1	<p>Sissejuhatus ainesse.</p> <ul style="list-style-type: none">- Õnnetusolukorra hindamine ja tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek)- Hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmisega seotud ohud).- Esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välistingimustes abiandmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine.	3 ak/t
2	<ul style="list-style-type: none">- Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, elustamine.- Esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad vigastused (sealhulgas liiklusõnnetusele iseloomulikud vigastused), sisemised ja välised verejooksud, verejooksu peatamise võtted, haavade sidumise võtted ja reeglid, sideme ja kolmnurkrätiku kasutamine, luumurdudega kaasnevad ohud, lahastamise reeglid ja lahastamisega seotud ohud, liigesetraumad (sealhulgas nihestused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised.- Esmaabi külmakahjustuse ja põletuse korral sõltuvalt põhjustest (termilised, keemilised). <p>Meditiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine. Mootorsõiduki esmaabikomplekti kasutamine. Mannekeeni kasutamine.</p>	5 ak/t
3	<p>Õppekava praktiline osa</p> <p>Praktilises osas harjutab osavõtja:</p> <ul style="list-style-type: none">- hingamisteede avamist- elustamist- välise verejooksu peatamist- haava sidumist, sidumise põhimõtted- luumurru fikseerimist abivahendiga- kannatanu asendi (šokiasend, stabiilne külgasend) seadmist- mootorsõiduki esmaabikomplekti kasutamist ning teadvusel ja teadvusetu kannatanu üldist abistamist.	5 ak/t

	Sisu	
4	Kordamine, küsimused-vastused Õpitud teadmiste kontroll tunnis läbitud praktilise ülesandega. Lõputest	3ak/t 16 ak/t

10. Õppevahendite tagamine

Juhendaja poolt ettevalmistatud õppematerjalid- ja vahendid. Juhendaja tagab õppijale vajakud õppevahendid.

11. Koolitus läbiviimiseks kasutatavad õppematerjalid:

- 1) mootorsõiduki esmaabikomplektid;
- 2) sidumisvahendite komplektid, sealhulgas kolmnurkrätikud paarikaupa harjutamiseks;
- 3) desinfitseerimisvahendiga puhastatav mannekeen, millel on võimalik palpeerida pulssi, harjutada kaudset südamemassaaži ning hingamisteede avamist ja ventileerimist;
- 4) hingamisteede avatust ja suletust illustreeriv õppematerjal;
- 5) elustamise skemaatilised plakatid ja pildimaterjal;
- 6) esmaabikoolituse praktilise osa abivahendid (põrandatekk või vaip, desinfitseerimisvahendid).

12. Koolituse lõpetamise nõuded

Koolitus lõpeb läbitud teoreetiliste teadmiste osas lõputestiga ja praktilise harjutamise käigus omandatud esmaabi võtete kasutamise oskustega. Tunnistus väljastatakse neile, kes on osalenud õppetöös vähemalt 75 % ja on sooritanud lõputesti.

13. Õpiväljundid:

Õpilane oskab.

- hinnata kannatanu seisundit ja valib esmaabi andmise taktika
- kasutada õigeid elustamisvõtteid
- peatada verejooksu
- aidata šokis kannatanut
- annab abi külmakahjustuste korral, söövituste, põletuste ja mürgistuste korral
- teab luumurdudega kaasnevaid ohtusid, oskab fikseerida kannatanu liigest
- arvestab esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega

14. Ruumi sisustus ja ohutusnõuded

Ruumide sisustus on turvaline ning vastab tervisekaitse- ja ohutusnõuetele. Õpetaja loob õpikeskkonna, mis võimaldab ohutult töötada. Õpetaja peab olema veendunud, et ta on teinud kõik selleks, et õppijatega ei juhtuks tööõnnetusi. Õpetaja vastutab tunnis õppija ohutuse ja turvalisuse eest.

Samuti on ruumid ja õppevara (nt audiovideo, arvuti, valge tahvel) ja asjakohased õppevahendid (nt õpikud, õpimapid, jaotusmaterjal) .

15. Õppekava koostamine: õppekava koostamisel on aluseks võetud

„Mootorsõidukijuhi esmaabikoolituse ja teadmiste kontrolli ning õppevahendite ja -kava nõuded (Sots min määrus 01.07.2011). Õppekavasse muudatuste tegemine toimub määruse muutumisega.

16. Koolituse läbiviija kvalifikatsioon:

Juhendaja: Heiki Porval

Haridus: Tallinna Tervishoiu Kõrgkool- Terviseteadus- magister

Terviseamet registreerimistõend nr N10953

17. Erialased oskused: Juhendaja on erialase kogemusega kiirabiõde, pikaajalise kogemusega esmaabikoolituse lektor.

Õppekava koostas aineõpetaja:

Heiki Porval