

I aste – Esmaabi moodul.

1. Mooduli (minimaalne) maht

10,0 akadeemilist tundi, sellest auditoorne töö 4,0 akadeemilist tundi ja praktikum 6,0 akadeemilist tundi

2. Mooduli eesmärk

Koolitav valdab merepäästetöödel vajaminevaid esmaabivõtteid. Oskab hinnata kannatanu esmaabi vajadust ning oskab abistada kannatanu transportimist nii enda kui kannatanu ohutust arvestades.

3. Õpiväljundid

3.1. Mooduli edukal läbimisel koolitav:

- 3.1.1. teab esmaabi peamisi reegleid ja põhimõtteid;
- 3.1.2. oskab vabastada hingamisteid ning on võimeline peatama verejooksu;
- 3.1.3. teab erinevaid šoki tüüpe ning nende sümptomeid;
- 3.1.4. oskab anda esmaabi luumurdude korral;
- 3.1.5. teab mürgistuse enamlevinud põhjusi ning selle ennetamise võimalusi ja oskab ära tunda sümptomeid;
- 3.1.6. oskab anda esmaabi vigastuste korral ning on võimeline ära tundma vigastusi, mis on põhjustatud välistest faktoritest;

4. Nõuded osalemiseks

- 4.1. Peab vastama vabatahtlikele merepäästjatele esitatud tervislikele ja füüsilistele nõuetele.

5. Oskuste näitamine ja hindamiskriteeriumid

- 5.1. Mooduli läbimise tingimusteks on moodulis aktiivne osalemine ning õppemahu läbimine täies ulatuses;
- 5.2. Oskuste näitamine ja hindamiskriteeriumid on välja toodud peatükis 6.
- 5.3. Sooritust ei arvestata kui temaatilises plaanis esitatud hindamiskriteeriumid ei ole täidetud.
- 5.4. Sooritust ei arvestata kui on ilmselged puudujäägid käitumismudelil, soorituses, mis reaalses situatsioonis on ohuks abivajajale.

6. Teoreetiline ja praktiline õpe toimuvad metoodiliselt õiges järjestuses ning hõlmavad järgmisi teemasid (tabelis on näidatud minimaalne õppemaht):

Teema	Teoreetilised loengud (AT)	Praktiline õpe (AT)	Sisu	Arvestusel nõutud teadmised
Teema 1. Südameseiskumine, uppumine ja lämbumine	1,0	1,5	1.1 Taaselustamine BLS: 1.1.1 Suremise protsess 1.1.1.1 agoonia 1.1.1.2 kliiniline surm 1.1.1.3 bioloogiline surm 1.1.2 Teadvuse kontroll 1.1.2.1 vereringe 1.1.2.2 pulss 1.1.2.3 hingamine 1.1.3 taaselustamise algoritm 1.1.3.1 vabad hingamisteed 1.1.3.2 kunstlik hingamine 1.1.3.3 kaudne südamemassaaž 1.1.4 ohud ja vigastused 1.2 Uppumine: 1.2.1 Uppumise vormid 1.2.1.1 aspiratsiooni 1.2.1.2 spasmiline 1.2.1.3 reflektorne 1.2.1.4 segavorm 1.2.2 Uppuja ära tundmine 1.2.3 Uppunu esmaabi iseärasused 1.3 Lämbumine: 1.3.1 Lämbumise viisid: 1.3.1.1 võõrkeha	Hindamine: – oskab kirjeldada suremisprotsessi; – oskab tuvastada teadvust ning vastavalt käituda; – oskab vabastada hingamisteed; – oskab teostada kunstliku hingamist ning on teadlik kaasnevatest ohtudest; – oskab teostada kaudse südamemassaaži ning on teadlik kaasnevatest ohtudest; – teab erinevaid uppumisvorme ja teab nende vahelist erinevust; – oskab anda uppunule esmaabi; – oskab tuvastada lämbumist; – teab lämbumise puhul esmaabi võtteid ning oskab neid kasutada. Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u> ; – erinevad harjutused ja situatsioonid kasutades simulatsiooni taaselustamisnuku.

			1.3.1.2 vedelikud (keemia) 1.3.1.3 haigused 1.3.1.4 allergia 1.3.2 Esmaabi andmine 1.3.2.1 löögid abaluude vahele 1.3.2.2 kõhutõmbed (Heimlich) 1.3.2.3 laste esmaabi	
Teema 2. Esmaabialased viivitamatud toimingud	0,5	1,0	2.1 Elupäästev esmaabi: 2.1.1 elustamise ABC; 2.1.2 suurte väliste verejooksude peatamine; 2.1.3 šokk; 2.1.4 teadvuseta kannatanu abistamine; 2.2 Esmaabikomplekt: 2.2.1 esmaabikomplekti sisu;e	Hindamine: – oskab nimetada elupäästva esmaabi prioriteete. – oskab selgitada tegevust elupäästva esmaabi andmisel. Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll;
Teema 3. Kannatanu ülevaatus	0,5	1,0	3.1 Teadvus: 3.1.1 Teadvuse tuvastamine 3.1.1.1 häälega 3.1.1.2 valuvõttega 3.2 Hingamine: 3.2.1 rindkere liikuvuse järgi 3.2.2 hingamisteedest väljahingatava õhu järgi 3.3 Vereringe kontroll: 3.3.1 Pulssi leidmine 3.3.1.1 randmel 3.3.1.2 küünarvarrel 3.3.1.3 kaelal 3.3.1.4 kubemel 3.3.2 kapillaaride täituvuse järgi 3.3.3 naha värvi järgi 3.4 Hingamisteede vabastamine: 3.4.1 Hingamisteede anatoomia 3.4.2 Hingamisteede vabastamise võtted 3.4.2.1 kahe käega	Hindamine: – teab teadvuse määramise viise; – oskab tuvastada teadvust kasutades häält ning valuvõtteid; – oskab kontrollida hingamist, kasutades kuulmist ning rindkere liikuvuse järgi; – oskab määrata pulsisagedust; – oskab tuvastada vereringe tunnuseid; – selgitav hingamisteede vabastamise vajadust; – oskab kasutada hingamisteede vabastamise võtteid; – oskab ja selgitab selgroovigastuse kahtlusega hingamisteede vabastamisega kaasnevaid ohte; Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u> ;

			3.4.2.2 ühe käega 3.4.2.3 selgroovigastuse kahtlusega kannatanul	<ul style="list-style-type: none"> – paarides, leiavad ja määravad üks teise peal pulssi sagedust. Määravad hingamissagedust; – lamaval kaaslasel demonstreerib kolme hingamisteede vabastamisvõtted.
Teema 4. Seljavigastused	0,5	1,0	4.1 Trauma mehhanismid: 4.1.1 kukkumised 4.1.2 kukkumised kõrgustest < 2m 4.1.3 liiklusõnnetused 4.1.4 vägivald 4.1.5 vette hüppamine pea ees; 4.2 Esmaabi seljavigastuse puhul: 4.2.1 kaela immobiliseerimine 4.2.2 „ühe tükki“ meetodil tõstmine 4.2.3 kaelakrae 4.2.4 kühvelraam 4.2.5 vaakumdrats 4.2.6 Kannatanu transport seljavigastuse puhul	Hindamine: <ul style="list-style-type: none"> – teab seljatrauma mehhanisme; – teab seljatrauma esmaabi andmisega seotud ohte; – oskab kasutada spetsiaalseid ja käepäraseid vahendeid seljatrauma kannatanu tõstmisel ja transportimisel; Pädevuse näitamise meetodid: <ul style="list-style-type: none"> – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u>; – demonstreerib kühvelraami, vaakumdratsi, teki ja kaelakrae ettevalmistamist ja kasutamist – kolmeliikmelise meeskonna poolt käsitletakse seljavigastuse kahtlusega kannatanu. Kasutatakse olemasolevaid vahendeid: kaelakrae, kühvelraam, vaakumdrats, tekk;
Teema 5. Välisfaktoritest tingitud vigastused ja eluohtlikud seisundid	1,0		5.1 Põletused: 5.1.1 Põletuste mehhanismid 5.1.1.1 termilise 5.1.1.2 elektrilised 5.1.1.3 keemilised 5.1.1.4 kiirgus 5.1.2 Põletuste esmaabi	Hindamine: <ul style="list-style-type: none"> – teab põletuse tekke mehhanisme; – oskab eristada põletuse erinevaid astmeid; – teab põletustraumaga seotud ohte; – oskab anda esmaabi põletuse korral; – teab erinevaid külmumise riskfaktoreid;

			5.2 Külmutamine ja hüpotermia: 5.2.1 Lokaalsed külmakahjustused ja ohud 5.2.2 Kogu organismi alajahtumine (hüpotermia) ja ohud 5.2.3 Külmutamise ja hüpotermia esmaabi 5.3 Kuumarabandus ja päikesepiste 5.3.1 Kuumarabanduse põhjused 5.3.2 Päikesepiste põhjused 5.3.3 Kuumarabanduse ja päikesepiste esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> – teab erinevaid külmutamisastmeid; – teab külma mõjust organismile ning organismi talitusest külma korral; – oskab anda esmaabi külmutamise või hüpotermia korral; – teab erinevaid kuumarabanduse ja päikesepiste riskfaktoreid; – teab organismi talitusest kuumarabanduse või päikesepiste korral; – oskab anda esmaabi kuumarabanduse või päikesepiste korra. Pädevuse näitamise meetodid: <ul style="list-style-type: none"> – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u>: – paarides, annavad ja selgitavad esmaabi põhimõtteid kuumarabanduse või päikesepiste korral; – paarides, annavad ja selgitavad esmaabi põhimõtteid põletuse korral; – paaride, annavad ja selgitavad esmaabi põhimõtteid alajahtumise ja hüpotermia korral.
Teema 6. Luude, liigeste ja pehmete kudede traumad, verejooksud	0.5	1.0	6.1 Luumurrud ja nikastused: 6.1.1 Luumurru klassifikatsioon 6.1.1.1 kinnine 6.1.1.2 lahtine 6.2 Verejooksud: 6.2.1 kapillaarne 6.2.2 venoosne 6.2.3 arteriaalne 6.2.4 sisemine	Hindamine: <ul style="list-style-type: none"> – teab luumurdude klassifikatsiooni; – teab luumurdude tekke mehhanisme; – oskab anda esmaabi luumurru korral; – oskab kasutada erinevaid luumurru fikseerimiseks ettenähtud vahendeid; – teab ja selgitab erinevaid verejooksu liike; – teab erinevate verejooksude esmaabi

		6.2.5 Verejooksu peatamine 6.2.5.1 haavale surudes 6.2.5.2 sidumismaterjalidega 6.2.5.3 rõhkside 6.2.6 žgutt 6.3 Haavad: 6.3.1 Haavade klassifikatsioon 6.3.2 Haava esmaabi	andmise põhimõtteid ja ohte; – oskab peatada erinevaid verejookse kasutades käepäraseid vahendeid; – teab haava tekke mehhanisme; – teab haavaga kaasnevaid ohte ja esmaabi andmisega seotud erinevusi; – oskab anda haava esmaabi Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll; – praktiline ettenäitamine: – kahe-kolmeliikmeline meeskond annab esmaabi luumurru korral, kasutades selleks olemasolevaid vahendeid (erinevad lahased, kolmnurkrätikuid) – kaaslasele, kasutades sidet, tehakse sidumist: sõrmel, küünarnukil, küünarluul. – asetab kaaslasele rõhksidet instruktori poolt näidatud kohta. – asetab kaaslasele žgutti, instruktori poolt näidatud kohta, tingliku verejooksu peatamiseks.
--	--	---	---

Teema 7. Kannatanuga edasine tegevus		0,5	7.1 Kannatanu pakkimine: 7.1.1 Kannatanu pakkimise põhimõtted ja vajadus; 7.1.2 Kannatanu pakkimise vahendid ja otstarve; 7.1.3 Kannatanu pakkimise viisid; 7.1.3.1 Villane tekk 7.1.3.2 Termolina/kile 7.1.3.3 Mullikile 7.1.3.4 termokotid	Hindamine: – teab kannatanu pakkimise vajadust; – oskab pakkimiseks kasutada teki, termolina, termokoti, mullikilet; – oskab, vastavalt olemasolevate vahenditele, kannatanu pakkida. Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u> : – kahe-kolmeliikmeline meeskond pakib ära kannatanu olemasolevate vahenditega.
---	--	------------	--	--

7. Õppemeetod

- 7.1. Õpe toimub teoreetilises ja praktilises vormis vastavalt õppekavale.
- 7.2. Moodul viiakse läbi esmaabi õpetaja või oma ala spetsialisti poolt.

8. Kasutatavad õppevahendid:

- 8.1. Elustamis nukud Anneke (3 tk);
- 8.2. kandraamid;
- 8.3. esmaabi komplektid;
- 8.4. sidumisvahendid;
- 8.5. kaelakrae (kaelalahas);
- 8.6. lahaste komplekt (Aluform, vaakum, SamSplint);
- 8.7. žgutt;
- 8.8. videomaterjal;
- 8.9. prinditud või digitaalne jaotusmaterjal;
- 8.10. projektor, pabertahvel, sülearvuti.

9. Koolitusmaterjalid

- 9.1. Esmaabi andmist käsitlev kirjandus.