

**1. Täienduskoolitusasutuse nimi**

Järvamaa Kutsehariduskeskus

**2. Õppekava nimetus**

Esmaabiandja koolitus

**3. Õppekavarühm** (vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013)

Tervis

**4. Õppekeel**

Eesti keel

**5. Õppekava koostamise alus**

Tervise- ja tööministri 22.novembri 2018. määrus nr 50 „[Töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses](#)“. Määrus jõustus 1. jaanuaril 2019. a.

**6. Õppe kogumaht** (akadeemilistes tundides) ja õppe ülesehitus

Maht 16 tundi, millest 7 tundi on praktika koolikeskkonnas

**7. Õppekeskkond**

Õppetöö toimub klassiruumis või koolituse tellija ruumides.

Praktika koolikeskkonnas läbiviimisel kasutatakse

- Esmaabitarvikud
- Sidumismaterjal
- Haavade ja luumurdude mulaažid, CAT – arterižgutt
- Elustamismannekeenid (ANNE, BABY), mille peal on võimalik harjutada kaudset südame massaaži, hingamisteid avada ja teostada kunstlikku hingamist
- Nina-, neelu kõrimulaaž
- Videokaamera
- Abivahendid: desinfitseerimisvahendid, põrandatekid jms.

**8. Sihtgrupp**

Ettevõtete esmaabiandjad, mootorsõiduki juhiloa ja relvaloa taotlejad, lapsehoidjad, treenerid jm elukutsete esindajad, kellel on esmaabi koolitus kohustuslik. Teised huvilised, kellel on vajadus esmaabi osutada.

Igas töökohas peab olema väljaõppe läbinud esmaabiandja. Tööandja peab esmaabi andmiseks määrama töötajate hulgast vähemalt ühe esmaabiandja. Alus: [Töötervishoiu ja tööohutuse seadus](#), § 13<sup>2</sup>.

Tööandja korraldab ettevõttes esmaabi andvale töötajale väljaõppe hiljemalt ühe kuu jooksul alates tema määramisest. Tööandja suunab esmaabiandja täienduskoolitusele iga kolme aasta järel.

Esmaabiandjale ei pea koolitust korraldama, kui esmaabiandja igapäevane töö eeldab erakorralise meditsiini, anestesioloogia, intensiivravi või kiirabi teenuse osutamist.

**9. Õppe alustamise tingimused**

Õpperühmas võib olla kuni 20 õpilast

**10. Eesmärk**

Kursuse tulemusel õppija osutab kannatanule esmaabi õnnetusjuhtumite ja eluohtlike haigestusseisundite korral

## 11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Arvestab esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega;
- Valdab kaasaegseid esmaabi põhimõtteid;
- Hindab situatsioone ja valdab tegutsemise algoritme äkkhaigestumiste ja traumade korral s.h. suurõnnetuste korral;
- Kaasab teisi inimesi esmaabiandmisel õnnetuste ja äkkhaigestumiste korral

## 12. Õppe sisu

Käsitletavad teemad	Auditoorne töö (ak/h)	Praktika koolikeskkonnas (ak/h)
Sissejuhatus. Esmaabi olemus. Kannatanu seisundi hindamine. Abistaja ohutus. Esmaabi andmise taktika. Algoritmid	0,5	0,5
Teadvushäired. Verevalandus. Epilepsia. Insult. Diabeet. Mürgistused. 1,5 tundi auditoorset tööd.	1,5	
Hingamishäired sh. astma	0,5	
Vereringehäired. Minestus. Valu südames. Südamelihase infarkt.	1,0	
Kliiniline surm. Äkksurm üle vereringeseiskuse s. h. elektriga seotud. Äkksurm üle hingamiseiskuse sh. lapsed (uppumine, lämbus, poimine). Taaselustamise algoritmid. AED kasutus	1,0	
Taaselustamine. AED kasutus		3,0
Traumad: Haavade teke; haavade käsitlemise põhimõtted. Põletus. Plahvatusvigastused	0,5	
Ninaverejooks. Välised verejooksud ja šokk. Verejooksu peatamise võtted, šoki olemus ja selle tunnused. Verejooksude peatamise praktiliste oskuste omandamine s.h. arterižgutt CAT kasutus	0,5	1,0
Traumad: liigesetraumad (nihestused, nikastused, põrutused) käsitlemise põhimõtted. Luumurrud. Luumurdude käsitlemise põhimõtted. Lülisamba vigastused	1,0	
Traumad: silmatraumad; rindkerevigastused, kõhuõõneorganite vigastused. Trauma algoritmid	1,0	
Traumadega kannatanu käsitlemise praktilised harjutused.		2,0

Allajahtumine	0,5	
Test. Praktiliste situatsioonülesannete lahendamine	0,5	1,0

### 13. Õppemeetodid

Loeng, arutelu, harjutused, õppevideo analüüs, situatsioonülesannete lahendamine

### 14. Õppematerjalid

- Igale osalejale õppematerjali slaidid
- Pildimaterjal
- Skemaatilised plakatid (traumad, taaselustamine)

### 15. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingud loetakse lõppenuks, kui õpilane on osalenud õppetöös 100 % ning lahendanud teoreetiliste testi ja praktilise tegevuse situatsioonülesande Mitmeeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Teoreetiliste teadmiste test	Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 80% õigeid vastuseid.
Praktilise tegevuse situatsiooniülesanne	Teostab algoritmipõhiselt praktilise situatsioonülesande (taaselustamine; trauma) Ülesanne loetakse sooritatuks kui on antud algoritmi järgides elupäästev esmaabi. Õppija analüüsib ja reflekteerib oma tegevust.

### 16. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Õppijale väljastatakse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

### 17. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

**Heli Luhtmaa** Järvamaa Kutsehariduskeskuse koolitaja. Lõpetanud Tartu Meditsiini kooli velskri eriala 1985.a; Tallinna Ülikooli bakalaauruse õppe, kutsepedagoogika 2007.a; Tallinna Ülikooli sotsiaalteaduste (tervishoiuorganisatsioonid) magister 2016. Kiirabibrigaadis brigaadi juht alates 1994. Tervishoiuameti registris erakorralise meditsiini õenduse erialal aastast 2002. Täiskasvanute koolitaja aastast 2000. 2011 SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla esmaabiõpetajate täiendkoolitus  
Läbitud täiendkoolitused: 2017/2018 PERH Koolituskeskuses:  
Taaselustamise praktilised harjutused haiglaeelses etapis  
Hulgitraumaga kannatanu käsitus haiglaeelses etapis

Avarii tagajärgede likvideerimine koos päästeteenistusega

Ressursi juhtimine suurõnnetustel. Triaaž.

Mürgistuste käsitlemise kaasaegsed aspektid.

**Reili Randlo**

Tartu Tervishoiu Kõrgkool 2006.a medõe eriala. Tartu Tervishoiu Kõrgkool 2009.a intensiivõendus. Eesti Punase Risti väljastatud esmaabiõpetaja koolitusluba kuni 22.06.2021.a (koolitusluba 6101HTM, litsentsi nr.80/1084 ). SA PERH intensiiviõde alates sept 2018.a. Väätsa Eakate Kodu medõde alates aug 2015.a. Tervishoiu ja sotsiaaltõõ valdkonnas (medõde) tõõtamise kogemus alates 1995.a. Esmaabiandjate koolituste läbiviimise kogemus nii tervishoiu valdkonna tõõtajatele kui autokoolidele alates 2010.a. Järvamaa Kutsehariduskeskuse täienduskoolituse koolitaja alates 2019.a.



Järvamaa  
Kutsehariduskeskus  
ÕPPIMINE ON SÜDAMEASI