



## **ESMAABI PÕHIKOOLITUS 16 TUNDI**

(16 akadeemilist tundi)

Koolitus sobib kõikidele, kes tunnevad huvi elupäästva esmaabi õppe osas ja soovivad osata abi anda oma lähedastele, sõpradele, tuttavatele, töökaaslastele ning teistele abivajajatele.

Õpperühma suurus kuni 20 inimest. Soovitatav vanusest alates 15 eluaastat.

Esmaabi põhikoolitust on kokkuleppel võimalik läbi viia 4 -8 tunniste moodulõpetena kahe kuni nelja päeva jooksul (I päev - sissejuhatus esmaabisse, II päev - traumad, III päev- praktilised harjutused, IV päev - erakorralised haigusseisundid).

### **Koolitusel käsitletavad teemad:**

- Erakorralise meditsiiniabi süsteem Eestis. Päästeahel ja hädaabi kutsumine.
- Abivajaja äratundmine. Abistaja ohutus.
- Olukorra ja kannatanu elutähtsate funktsioonide hindamine: teadvus, hingamine, vereringe.
- Elupäästev esmaabi: kliiniline surm ja elustamine. Elustamise ABC algoritm lähtudes kehtivatest ERC juhenditest.
- Elupäästev esmaabi: hingamishäired, hingamisteede sulgus ja teadvusetus.
- Šokk ja šoki esmaabi.
- Elupäästev esmaabi: eluohtlik verejooks ja selle peatamine.
- Haavad ja esmaabivõtted erinevate haavade korral, võõrkeha haavas, amputatsioon jms.
- Traumad ja traumakannatanu abistamise üldpõhimõtted. Välisteguritest tingitud kahjustused, sh termilised ja keemilised kahjustused,
- Uppumine ja poomine.
- Mürgistused, sh alkoholi-, ravimi-, taime-, olmekeemia ja narkootiliste ainete mürgitused, riskigrupid, tunnused ja esmaabi.
- Erakorralised haigusseisundid: stenogardia, infarkt, insult, äge kõhuvalu, diabeet, allergia, astma, krambid, palavik.
- Psühholoogiline esmaabi.
- Elupäästva esmaabi võtete praktiline harjutamine (verejooksude peatamine, kannatanu seisundi hindamine, asendid erinevate vigastuste korral, elustamine jms), situatsioonülesannete lahendamine.