



## **ELUPÄÄSTVA ESMAABI VÖTETE KOOLITUS**

(2-4 akadeemilist tundi)

Koolituse eesmärk on õpetada osalejatele elupäästa esmaabi võtete kasutamist kannatanu elu päästmisel. Esmaabi praktilised harjutused moodustavad 50 - 75% kogu koolituse mahust. Igal koolitusel keskendutaksele 1 kuni 2 konkreetsele elupäästvale esmaabivõttele. Põhirõhk on tegevuste praktilisel harjutamisel.

Õpperühma suurus kuni 20 ja elustamisõppel kuni 12 inimest.

### **Koolitusel käsitletavat teemad:**

#### Variant 1. Verejooksud ja eluohtlike verejooksude peatamine.

Koolitus annab osalejale teadmisi ja oskusi eluohtlike haavade ja verejooksu äratundmiseks ning verejooksu peatamiseks. Koolituse lõppedes peab kursuslane omama teadmisi ja oskusi, mis on vajalikud suure välise verejooksuga kannatanu seisundi stabiliseerimiseks, abikutse edastamiseks ning kannatanu abistamiseks kuni kiirabi saabumiseni.

#### Variant 2. Šokk ja šoki esmaabi, sobivad asendid erinevate vigastuste korral.

Koolitus annab osalejale teadmisi ja oskusi eluohtliku šokiseisundi äratundmiseks ning esmase abi andmiseks šokiseisundi korral. Koolitusel võetakse läbi šoki mõiste ja selle rahvapärane käsitus, šoki tunnused ja liigid, esmaabi põhimõtted šokiseisundi puhul ning šokiasend ja selle kasutamine. Lisaks käsitletakse koolitusel asendeid erinevate vigastuste korral teadvusel olevale kannatanule.

#### Variant 3. Hingamishäired ja teadvuseta kannatanu.

Koolitus annab osalejale teadmiseid ja oskusi, mis on vajalikud kannatanu seisundi hindamiseks, hingamishäirete, hingamisteede sulguse ja teadvusetuse seisundi äratundmiseks, abikutseks ning kannatanu abistamiseks tema hingamisteede vabana hoidmisel. Tunni lõppedes peab osaleja omama teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad anda teadvuseta kannatanule elupäästvat ja jätkuvat esmaabi kuni kiirabibrigaadi saabumiseni.

#### Variant 4. Elustamine.

Koolitus annab osalejale teadmiseid ja oskusi, mis on vajalikud kannatanu seisundi hindamiseks, abikutseks ja vajadusel kannatanu (täiskasvanu-laps) elustamiseks. Koolitusel võetakse läbi teemad kuidas ära tunda elu või kliinilise/bioloogilise surma tunnused, kuidas viia läbi elustamist lähtudes kehtivatest ERC juhistest (elustamise ABC), uppumise puhune esmaabi ning automaatse defibrillaatori kasutamine. Lisaks selgitatakse osalejatele kuidas tagada abistaja ohutus ja kannatanu seisundi hindamine ning abistaja tegevus kutsest kuni kiirabi saabumiseni ja kiirabi saabumisel.