

Sihtrühm: Kutsekooli I kursus

Teema: Esmaabikoolitus

Õppeprotsessi kestus: 16 ak/h, millest 10 ak/h on auditoorne töö ja 4 ak/h on praktiline töö, 2 tundi on mõeldud kursuse lõpueksami läbiviimiseks.

Põhiaine: Esmaabi baasõpe

Pingutust nõudev õppeülesanne: õpetada põhiteadmisi ja praktilisi oskusi õnnetusjuhtumi korral ning elupäästva esmaabi andmist.

Õpitulemused:

- Oskab hinnata kannatanu seisundit ja valida esmaabi andmise taktika.
- Oskab kasutada õigeid elustamisvõtteid.
- Oskab peatada verejooksu ja aidata šokis kannatanut.
- Teab luumurdudega kaasnevaid ohtusid ja oskab fikseerida kannatanud liigest.
- Oskab anda abi mürgistuse, söövituse, põletuse ja külmakahjustuse korral.
- Oskab arvestada esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega.

Õppesisu:

- Õnnetusolukorra hindamine; õnnetusolukorras tegutsemine (sh toimetulek paanikaga) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sh kannatanud asendi muutmisega seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välistes tingimustes abiandmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine.
- Eluohtlikud seisundid, nende äratundmine ja hädavajalikud tegevused (sh infarkti, insuldi ja kopsuvigastuse korral).
- Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, elustamine (sealhulgas elustamisaparaadi AED kasutamine).
- Esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad vigastused, sisemised ja välised verejooksud, verejooksu peatamine, haavade sidumise võtted ja reeglid, luumurdudega kaasnevad ohud, lahastamise reeglid ja lahastamisega seotud ohud, liigesetraumad (sealhulgas nihestused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised, silmakahjustused.
- Esmaabi uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral.
- Meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine.
- Esmaabi äkilise haigestumise (näiteks epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu) korral.
- Esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal

Õppeülesande loomisel on kasutatud Bloom'i taksonoomiat:

- teadmine – õppeaine läbinud õpilane teab, kuidas hädaolukorras toimida;
- mõistmine – õppeaine läbinud õpilane mõistab, kuidas kasutada mootorsõiduki esmaabikomplekti;
- rakendamine – õppeaine läbinud õpilane rakendab hädaolukorras oskusi kannatanule esmaabi andmiseks nii teadvusetuse, vigastuste, külmkahjustuse ja põletuse korral;
- analüüs – õppeaine läbinud õpilane analüüsib õnnetusolukorda, kuidas ja millises järjekorras tegutseda.

Tunnistuse väljastamise eelduseks on see, et õppija osaleb auditoorses õppetöös 100%, on sooritanud iseseisva töö ning omandanud õpiväljundid. Õpiväljundite hindamise aluseks on koolituse lõputesti positiivne sooritamine, iseseisva töö sooritamine ja esitlemine, praktiliste situatsioonülesannete lahendamine ja aruteludes osalemine.

Eksam sooritatakse kaheosalisena (teoreetiliste teadmiste kontroll testina ja praktiline kompleksülesannete täitmine), kusjuures kursus loetakse lõpetatuks mõlema osa vähemalt rahuldava soorituse korral.

Hindamismudel: mitteeristav hindamine

Hindamine leiab aset praktilise soorituse käigus, kui testitakse õppija valmisolekut kannatanuga kaasuse lahendamisel. Hinnatakse õppija sooritust mitteeristavalt, kus peab kriitiliste toimingute ebaõige sooritamine annab soorituse etapiks mittearvestatud tulemuse. Vähemalt ühe mittearvestatud tulemusega on kogu test mittearvestatud. Mittearvestatud tulemuse saab arvestatud, kui valesti sooritatud etapp sooritatakse uuesti. Ei pea kogu testi uuesti sooritama. Kriitilised toimingud on hindamismudelil ja praktilises testis märgitud **punasega**.

Tabel 1. Esmaabikoolituse hindamismudel

Kriteerium	Arvestatud	Mittearvestatud
Praktika		
1. Hingamisteede avamine	Oskab avada hingamisteed nii, et õhk saab vabalt läbi hingamisteede liikuda	Hingamisteed jäävad suletuks, et õhk ei saa vabalt läbi hingamisteede liikuda.
2. Elustamine	Sooritab korrektselt südamemassaaži (kehaasend ja käte asend kannatanu suhtes, piisav sügavus ning vastav kiirus).	Ei soorita korrektselt südamemassaaži (kehaasend ja käte asend kannatanu suhtes, piisav sügavus ning vastav kiirus) ja tekitab kannatanule lisavigastusi.
3. Verejooksu peatamine	Peatab verejooksu kasutades korrektseid vahendeid.	Verejooks ei ole peale sekkumist peatunud.
4. Haava sidumine	Seob korrektselt haava, sealjuures kannatanule lisa	Haava sidumisel jääb haav nähtavale ja/või sidumise käigus on

	vigastusi tekitamata.	kannatanule tekitatud lisavigastusi.
5. Luumurru fikseerimine	Fikseerib luumurru, kasutades etteantud vahendeid ja sealjuures kannatanule lisa vigastusi tekitamata.	Luumurd on korrektselt fikseerimata (kannatanu saab vigastuse lähedal olevaid liigeseid vabalt liigutada) ja/või selle käigus on kannatanule tekitatud lisavigastusi.
6. Kannatanu asendi seadmine	Seab kannatanu stabiilsesse küliliasendisse ja hingamisteed on avatud.	Kannatanu asend peale küliliasendisse seadmist ei ole stabiilne ja/või hingamisteed pole avatud.
7. Esmaabikomplekti kasutamine	Kasutab esmaabikomplektis olevaid vahendeid korrektselt, sõltuvalt vahendi otstarbest.	Kasutab esmaabikomplektis olevaid vahendeid valel eesmärgil, milleks antud vahend mõeldud pole.
8. Teadvusel ja teadvuseta kannatanu üldine abistamine	1. Suhtleb teadvusel kannatanuga, leiab ülesse vigastused ning osutab vastavat abi. 2. Kontrollib teadvuseta kannatanu reaktsioone, veendub, et kannatanu hingab, kontrollib pulssi, otsib kannatanu kehal vigastusi ning osutab vastavat abi.	1. Ei suhtle/väldib teadvusel kannatanut ja/või jääb vigastus ülesse leidmata ning abi osutamata. 2. Ei kontrolli kannatanu reaktsioone, ei veendu kannatanu hingamises, ei leia ülesse pulssi, ei otsi kannatanu kehal olevaid vigastusi ja/või jääb abi osutamata.

Praktiline test (25 min)

Ülesanne: Anda esmaabi autoõnnetuse kannatanule (teadvusetu, lahtine luumurd säärel ja suur verejooks, auto süttimise oht)

Kriteeriumid	Täidetud	Mitte täidetud	Märkused
Olukorra ohutuse tagamine			
Teadvusetu kannatanu kõnetamine			
Teadvusetu kannatanu reaktsiooni kontroll (valuvõte)			
Teadvusetu kannatanu hingamise kontroll			
Teadvusetule avatud hingamisteede tagamine (stab. küliliasend/pea hoidmine)			
Tuvastab elutähtsad verejooksud			
Suure verejooksu sulgemine			
Haava sidumine			
Luumurru fikseerimine			
Kannatanut säästev liigutamine			
Soojustamine			
Rahustamine, jälgimine			
112 kutse esitamine (mis juhtus)			
112 kutse - täpne asukoht (kus)			
112 kutse - kannatanute arv ja vigastuste kirjeldus			
Elustamise ABC võtete rakendamine			

			1 P U N A N E- M A
	KOKKU:		3 SINIST- MA
	TULEMU S:		