

# TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Valgamaa Kutseõppekeskus
Õppekava nimetus:	Esmaabiandja koolitus
Õppekavarühm:	Meditsiini õppekavarühm
Õppekeel:	Eesti keel

## 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

### Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.

Koolitus on mõeldud:

- **Autokooli õpilastele**, kes vajavad esmaabi oskusi liikluses esinevate ohuolukordade lahendamiseks;
- **Ettevõtete esmaabiandjatele**, kes vastutavad esmaabi andmise eest töökohal vastavalt seadusandlikele nõuetele;
- **Relvaloa taotlejatele**, kellel on kohustuslik esmaabikoolitus;
- **Kõigile teistele**, kes soovivad omandada praktilisi ja elutähtsaid oskusi erinevate õnnetuste ja hädaolukordade korral tegutsemiseks.

### Õppe alustamise tingimused

- Koolitusel osalemiseks on vajalik koolituse läbiviidava keele (eesti, vene või inglise) **valdamine tasemel**, mis võimaldab loengutest aru saada ja praktilistes harjutustes osaleda.
- **Veebikoolitusel osalemiseks** on vajalik:
  - Arvuti, millel on toimiv kaamera ja mikrofoni;
  - Stabiilne internetiühendus;
  - Osaleja valmisolek kasutada Moodle't või teist kokkulepitut veebiplatvormi.
- Eelnev esmaabi kogemus või haridus **ei ole nõutud**.

### Õpiväljundid.

Koolituse läbimisel õppija:

1. **Hindab** õnnetusolukorda ja kannatanu seisundit, võttes arvesse turvalisuse ja edasise tervisekahju vältimise põhimõtteid.
2. **Selgitab** välja eluohtlikud seisundid (nt infarkt, insult, šokk) ja **rakendab** hädavajalikke esmaabivõtteid.
3. **Tagab** teadvuseta kannatanu hingamisteede avatuse ja **teostab** elustamise, kasutades ka AED aparati.
4. **Kasutab** korrektseid tehnikaid verejooksu peatamiseks, haavade sidumiseks ja vigastatud jäsemete lahastamiseks.
5. **Osutab** esmaabi mürgistuste, söövituste, põletuste, külmakahjustuste ja muude ohtlike seisundite korral.

6. **Teab** esmaabivahendite kasutamist ning **rakendab** neid praktiliselt vastavalt olukorrale.

### Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.

Õppekava „**Esmaabiandja koolitus**“ vastab **esmaabiandja pädevusnõuetele**, mis on määratletud **Eesti Sotsiaalministeeriumi määrustes nr 50 ja nr 61**. Koolituse õpiväljundid on kooskõlas nende määrustega, hõlmates kõiki seadusandlikult kehtestatud teemasid ja praktilisi oskusi:

1. **Õnnetusolukorra hindamine ja eluohtlike seisundite äratundmine** – vastab töökoha esmaabiandja pädevusele tagada kannatanu kiire ja õige abistamine vastavalt seadustele.
2. **Elustamise oskused ja AED kasutamine** – on kooskõlas töökeskkonna esmaabiandjate ülesannete ja õigusaktidega, sh südame seiskumise korral tegutsemise nõuetega.
3. **Praktilised esmaabivõtted (verejooks, sidumine, lahastamine)** – vastavad kutseoskustele, mida tööandjad ootavad esmaabiandjatel tööohutuse ja töötervishoiu valdkonnas.
4. **Esmaabi äkkhaigestumise ja mürgistuste korral** – kattub töömaailma vajadustega (nt töötamine kemikaalide või füüsiliste riskidega seotud keskkonnas).
5. **Esmaabivahendite tundmine ja kasutamine** – toetab töökohtadel vajaliku esmaabi korralduse tõhusust ja kooskõla regulatsioonidega.

Kui õppekava sihtgrupp kuuluvad **autokooli õpilased, relvaloa taotlejad** või **üldhuvilised**, siis õpiväljundid toetavad nende oskuste saavutamist, mida nõutakse vastavalt seadustele ja tasemeõppe õppekavade nõuetele. Näiteks autokoolis esmaabi õpetamisel on oluline **liikluses esinevate ohuolukordade lahendamine**, mis on käesoleva õppekava lahutamatu osa.

### Põhjendus.

Õpiväljundite loomisel lähtutakse **Sotsiaalministeeriumi määrustest nr 50 ja nr 61**, mis reguleerivad esmaabiandjate koolitust. Need määrused esitavad nõuded oskustele ja teadmistele, mis on töökohtadel esmaabi korraldamise aluseks. Õpiväljundid on sõnastatud nii, et need toetaksid õppijate praktilist valmisolekut ja vastaksid järgmistele vajadustele:

1. **Töömaailma ootused:**  
Esmaabiandja koolitus arvestab tööandjate vajadust kompetentsete esmaabiandjate järele. Õpiväljundid käsitlevad eluohtlike olukordi, vigastusi ja erakorralisi tervisemuresid, mille tundmine on vajalik töötajate ja klientide turvalisuse tagamiseks töökeskkonnas.
2. **Tööohutuse ja tervise regulatsioonid:**  
Koolituse sisu vastab töökeskkonna esmaabiandja pädevusnõuetele, sealhulgas praktiliste oskuste, nagu elustamine ja AED kasutamine, õpetamisele. Need nõuded on määratud töökeskkonna tervise ja ohutuse seadusandlusega.
3. **Tasemeõppe ja relvaloa taotlejate vajadused:**  
Õpiväljundid toetavad **autokooli õpilaste ja relvaloa taotlejate** õpingute eesmärgi, kuna hõlmavad esmaabi oskusi, mis on liikluses ja ohtlikes olukordades

hädavajalikud. Näiteks liiklusõnnetustes kannatanute abistamine on osa liiklusohutuse üldistest nõuetest.

#### 4. Üldised elupäästvad oskused:

Koolitus on avatud ka laiemale sihtgrupile, pakkudes vajalikke teadmisi ja oskusi igapäevaseks eluks. Seetõttu on õpiväljundid koostatud universaalselt, hõlmates nii teooriat kui ka praktilisi oskusi, et vastata erinevate osalejate vajadustele.

### Põhjenduse kokkuvõte

Õpiväljundid on praktilised ja hinnatavad ning vastavad riiklikult kehtestatud nõuetele, töömaailma ootustele ning tasemeõppe ja valdkondlike standardite eesmärkidele. See tagab, et koolituse läbiviimine vastab kõigi osapoolte (tööandjate, riigi ja õppijate) ootustele ning koolituse läbinutel on vajalik pädevus eluolukordades tegutsemiseks.

### 3. Koolituse maht

<b>Koolituse kogumaht</b> akadeemilistes tundides:	<b>16</b>
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	<b>16</b>
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	<b>12</b>
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	<b>4</b>

### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

#### Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.

Esmaabi väljaõpe koosneb teoreetilistest ja praktilistest teemadest, mis hõlmavad elutähtsate esmaabioskuste õpetamist ja rakendamist. Õppe sisu on jaotatud järgmiselt:

#### 1. Sissejuhatus esmaabisse (2 akadeemilist tundi)

- Esmaabi olemus ja üldpõhimõtted
- Kannatanu seisundi hindamine ja esmaabi andmise taktika
- Õnnetusolukorra hindamine ja tegutsemine, sealhulgas paanikaga toimetulek
- Hädaabi kutsumise põhimõtted
- Edasise tervisekahju ennetamine.

#### 2. Elustamine ja teadvusetu kannatanu abistamine (4 akadeemilist tundi)

- Elustamine ja südamemassaaž (sh AED kasutamine)
- Vabade hingamisteede tagamine ja võõrkeha eemaldamine
- Uppunu elustamine ja elektriõnnetuste korral tegutsemine
- Esmaabi ajukahjustuse korral (sh hapnikupuuduse ennetamine).

#### 3. Vigastuste ja šokkide käsitlemine (4 akadeemilist tundi)

- Verejooksude liigid ja peatamise võtted
  - Haavade sidumise tehnika ja reeglid
  - Šoki olemus ja selle tunnused, kannatanu abistamine šokiseisundis
  - Luumurrud, liigesetraumad ja nende lahastamise reeglid.
- 4. Mürgistused ja erakorralised seisundid (4 akadeemilist tundi)**
- Mürgistused, söövitused ja külmakahjustused
  - Põletused ja elektrilöögid
  - Erakorralised haigusseisundid (anafülaktiline šokk, diabeetiline kooma, epilepsiahoog, astmahoog, minestus).
- 5. Praktilised harjutused ja simulatsioonid (2 akadeemilist tundi)**
- Praktilised harjutused südamemassaaži ja AED kasutamiseiga
  - Haavade sidumine ja verejooksu peatamine
  - Lahastamise ja liigesetraumade fikseerimise harjutused.

## Õppekeskkonna kirjeldus

Esmaabi koolituse läbiviimiseks kasutatakse sobilikku õppekeskkonda, mis tagab turvalise ja tõhusa õppeprotsessi.

### 1. Kontaktõpe:

- Koolitusruum vastab tööohutustingimustele (valgustus, ventilatsioon, piisav ruumipraktika jaoks).
- Koolitusruum on varustatud:
  - elustamismannekeenidega (sh täiskasvanute ja laste mannekeenid),
  - AED aparraadi simulaatoriga,
  - sidumismaterjalidega (rullsidemed, kolmnurkrätikud, plaastrid),
  - visuaalõppeks vajaliku tehnikaga (arvuti, projektor või suur ekraan).
- Praktiliste harjutuste jaoks on eraldatud piisavalt ruumi, mis võimaldab osalejatel turvaliselt harjutada südamemassaaži ja lahastamist.

### 2. Veebikoolitus (Zoom):

- Veebikeskkond on varustatud interaktiivsete võimalustega (videod, simulatsioonivahendid, ekraani jagamine).
- Osalejad vajavad toimivat internetiühendust, kaamerat, mikrofoni ja arvutit.
- Praktiliste harjutuste juhendamine toimub reaajas, kasutades veebis jagatud juhiseid ja videoanalüüsi.

### 3. Õppevahendid:

- Koolitaja koostatud digi-õppematerjalid (saadetakse enne koolituse algust).
- Kasutatakse visuaalseid õppematerjale, nagu plakatid ja videod.
- Harjutuste läbiviimiseks on olemas piisavad praktilised vahendid (kontaktõppe korral).

## Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja –kriteeriumid.

### Nõuded õppe lõpetamiseks

Koolituse edukaks lõpetamiseks peab õppija täitma järgmised tingimused:

1. **Osalemine õppetöös:**
  - Õppija osaleb vähemalt 100% auditoorsetes tundides (sh loengud ja praktilised harjutused).
2. **Praktiliste oskuste sooritamine:**
  - Koolituse käigus demonstreerib õppija praktilisi esmaabivõtteid, sealhulgas:
    - Teadvuseta kannatanu seisundi hindamine ja asendi kohandamine.
    - Südamemassaaži ja AED kasutamine mannekeenil.
    - Haavade sidumine ja lahastamine.
  - Praktiliste harjutuste sooritamine hinnatakse koolitaja poolt "arvestatud" / "mittearvestatud".
3. **Kirjaliku testi sooritamine:**
  - Koolituse lõpus sooritab õppija kirjaliku testi (valikvastustega test).
  - Test loetakse positiivseks, kui õppija saavutab vähemalt 80% õigetest vastustest.

### Hindamise meetodid

1. **Kirjalik test:**
  - Hindab õppija teoreetilisi teadmisi esmaabi andmise põhimõtete, olukorra hindamise ja erinevate terviseohtude äratundmise kohta.
  - Testi ülesanded on valikvastustega ja mõõdavad teadmiste taset kõigis õpiväljundites.
2. **Praktiline sooritus:**
  - Hindab õppija oskust rakendada õpitud esmaabivõtteid praktilistes situatsioonides.
  - Praktilised ülesanded hõlmavad olukordade simulatsioone ja mannekeenidel harjutamist (nt elustamine, verejooksu peatamine).

### Hindamiskriteeriumid

1. **Kirjalik test:**
  - Test loetakse positiivseks, kui õppija saavutab vähemalt 80% õigetest vastustest.
2. **Praktilised oskused:**
  - Kõik praktilised ülesanded peavad olema sooritatud viisil, mis vastab õppekava nõuetele.
  - Näiteks:
    - AED kasutamisel peab õppija näitama, et oskab seadet õigesti kasutada vastavalt häälkäsklustele.

- Sidumistehnikad peavad olema korrektse tehnika ja ohutusnõuete kohased.

### **Hindamise tulemus**

Hindamine on **mitteeristav** („arvestatud“ / „mittearvestatud“). Õppija loetakse koolituse edukalt lõpetanuks, kui:

- On osalenud 100% õppetöös.
- On sooritanud kirjaliku testi positiivsele tulemusele.
- On saanud positiivse hinnangu praktiliste oskuste sooritamisele.

Koolituse edukalt lõpetanutele väljastatakse tunnistus. Kui õppija ei saavuta nõutavat taset kirjalikus testis või praktilises osas, väljastatakse osalemist tõendav tõend.

## **5. Koolitaja andmed**

### **Koolitaja andmed.**

Koolitust viib läbi tervishoiutöötaja, kes vastab järgmistele nõuetele vastavalt Sotsiaalministeeriumi määrusele nr 50 ja nr 61 (§ 3 lõige 5):

- 1. Tervishoiutöötaja registreering:**
  - Koolitaja on registreeritud tervishoiukorralduse infosüsteemis (Terviseametis).
- 2. Esmaabiõpetaja kvalifikatsioon:**
  - Koolitaja on läbinud esmaabiõpetaja koolituse ja omab vastavat tunnistust, mis kinnitab tema pädevust esmaabiõpetajana tegutseda.
- 3. Praktiline töökogemus:**
  - Koolitajal on töökogemus tervishoiu- või kiirabivaldkonnas, mis tagab praktiliste oskuste ja teadmiste edastamise usaldusväärsuse.
- 4. Täiskasvanukoolituse oskused:**
  - Koolitaja on pädev täiskasvanute õpetamise metoodikates ning oskab juhendada nii teoreetilist kui ka praktilist õppetööd.

### **Õppekava koostaja:**

Kaidi Loos kaidi.loos @vkok.ee  
Õpetaja / täiendkoolituse spetsialist