

**Esmaabi põhimõtted**  
**Olukorra hindamine**  
**Kannatanu seisundi hindamine**  
**Abikutse 112**

Marju Peärnberg

2016

# Statistika

- Surmade põhjused 2012: 15472 surma
  - Vereringe haigused 8349 (infarkt 529)
  - Kasvajad 3709
  - Õnnetused 788
  - Narko 342
  - Enesetapp 237

# Liiklusõnnetused

- Päevas juhtub keskmiselt 4 liiklusõnnetust ja viga saab 5 inimest
- Liiklussagedus on kasvanud viimastel aastatel 6%
- Oktoober 2016 oli 112 õnnetust: hukkus 12, viga sai 134
- Valesti valitud sõidukiirus, joove, turvavarustuse kasutamine, helkurid
- **VÕTA JALG PEDAALILT MAHA!**

# Autoavariid

- Autoõnnetustel 55% surmadest tekib esimeste minutite jooksul
- 85% nendest surmadest oleks saanud esmaabi osutades ära hoida
- Kui näed õnnetust:
  - Peatu, pargi auto ohutult, ohutusvest, ohukolmnurk
  - Vaata mis on juhtunud ennast ohtu seadmata, ära suitseta

# Statistika

Aasta	Hukkunuid liikluses	Vigastatuid liikluses
2005	170	3027
2010	79	1931
2011	101	1770
2012	87	1878
2013	81	1707
2014	78	1741
2015	67	<b>1 756</b>
2016(04.11)	64	

# Liiklusõnnetuste statistika

- Hukkunutest 37% olid ise süüdi
- 72% olid hukkunutest mehed
- 90% meestest ületab kiirust
- 80% naistest ületab kiirust
- 44% hukkunutest ei kasutanud turvavarustust
- Hukkunute keskmine vanus 35 aastat

# Olukorra hindamine

- Enda ohutus?
- Olukorra hindamine
- Kannatanu seisundi hindamine
- 112
- Esmaabi
- Kiirabi

# Ohutus

- Kui Sinu jaoks on kannatanule lähenemine liiga ohtlik, kutsu kohe abi **112** kaudu



# Ohutuse tagamine

- **Veendu enda ohutuses enne abistamise alustamist !**
- Kaitse end vigastuste ja nakkuste eest
- Kummikindad
- Kannatanu rahustamine
- Ole valmis põgenema
- Bioloogiliste jäätmed kogumine-abistamise koht tuleb koristada

# Võimalikud ohud esmaabi andmisel

- Energiaallikas, mis on olnud vigastuse põhjuseks- elekter, auto jne
- Ohud välisteguritest- **kemikaalid**, varing, gaas, leek
- Ohud esmaabi protseduuridest- HIV, B ja C- hepatiit, tuberkuloos, sügelised
- Agressiivne kannatanu- hapnikupuudus kannatanu ajus, joobes, psühholoogilises šokis

# Esmaabi põhimõtted

- Esmane kiire abi, tihti enne kiirabi
- Abi ka siis, kui pole vaja kiirabi
- Õigesti antud elupäästev abi kannatanule-ohutu
- Õnnetusjuhtumid, äkkhaigestumised
- Psühholoogiline esmaabi

**AJA FAKTOR! Kiirusta rahulikult**

# Päästeahel

- **Esmaabi** on esimene osa päästeahelast
- Enda ohutus!!!
- Olukorra hindamine
- Õnnetuspaiga tähistamine, päästmine otsesest ohust
- Kannatanu seisundi hindamine, eluohtlikud seisundid
- Elupäästev esmaabi, hoidu lisavigastuste tekitamisest
- Abikutse- **112**
- Jätkuv esmaabi
- Kiirabi
- Transport **haigemajja**

# Esmaabi eesmärk

- Päästa kannatanu elu
- Hoida ära lisavigastused
- Kutsuda abi- **112**
- Vajadusel korraldada säästev transport ravigastutusse
- **Tee nii vähe kui võimalik ja nii palju kui vajalik**

# Esmaabiandja

- Kokkupuude tõelisusega
- Ootamatus
- Ära tee kahju, ohutus
- Kokkulepitud piirid
- Vahendid
- Psühholoogiline esmaabi

# Esmaabi ja vastutus

- kui ma igapäevaelus satun olukorda, kus on vaja anda esmaabi, siis isegi kui ma teen midagi valesti, ei saa mind vastutusele (kriminaalis/tsiviilis) võtta, kuna tegutsesin hädaseisundis oma parima äranägemise järgi



# Suhtlemine abistatavatega

- Enesekindlus, leebus
- Professionaalsus
- Kannatanu kindlates kätes- heatahtlikkus, kuid selge ja sihipärane tegevus
- Hoia kontrolli all oma reageeringuid
- Tegutse rahulikult ja loogiliselt
- Ära tekita paanikat, see kulutab aega ja nakatab teisi

# Kokkupuutel kehavedelikega

- Puhasta saastunud haavad, nahk, limaskestad rohke voolava veega
- Ära pigista haava
- Desinfitseeri antiseptikuga, näiteks Cutasept F jne
- Otsi abi Merimetsa Nakkuskeskusest-vajadusel tehakse profülaktiline ravi 72 tunni jooksul

# Olukorra hindamine

- Enne tegutsemist mõtle üks hetk, kontroll oma tunde üle
- Ära torma ülepea appi
- Bensiin, gaas, elekter, varisemisoht, põletusoht, plahvatus, kemikaalid, agressiivne kannatanu-ebaadekvaatne seisund, alkohol, narkootikumid
- Tee kindlaks ohud, enda ohutus
- Esmaabivahendite hindamine, abistajate arv

# Kannatanu seisundi hindamine

- Esmane ülevaatus, passiivne kannatanu, hinda eluohtlikud seisundid
- Hinda kannatanu seisundit (suured verejooksud, teadvus, hingamine)
- Kui on teadvusel, abista, kutsu vajadusel abi
- Kui ei ole teadvusel, hinda hingamist
- Hüüa appi
- Ava hingamisteed- pea kuklasse, suu seest puhtaks
- Kontrolli hingamist
- Kas hingab?
- Hingamissagedus 12-18X/min

# Kannatanu seisundi hindamine

- Kui ei ole hingamist või see ei ole piisav, elusta
- Suured verejooksud sulgeme enne elustamist
- **30 kaudset südamemassaaži**
- **2 sissepuhumist, mask!**
- Jätka abi saabumiseni

# Esmane ülevaatus

## Eluohtlikud seisundid:

- Suur väline verejooks? (trauma korral)
- Teadvus?
- Hingamine?

Ajafaktor!

# Suur väline verejooks

- Kontrolli kogu keha
- Suured verejooksud (väikesed peale elupäästva esmaabi andmist)
- Surve haavale
- Šoki asend
- Sidumine

# Teadvus

- Püüa saada sõnalist kontakti kannatanuga
- Õrn raputamine
- Mõistlikud valuvõtted
- **Teadvusel/teadvuseta?**



# Hingamine

- Kiire hingamise kontroll käeseljaga
- Hingamisteede avamine – võõrkehad suus?, pea kuklasse
- Hingamise kontroll
- Norm hingamise sagedus:
  - Täiskasvanud – 12 - 18 x/min rahuolekus
  - Laps – kiirem kui täiskasvanul
- Ebaefektiivne hingamine
- **Hingab/ei hinga?**

# ESMAABI-EDASPIDINE TEGEVUS

Peale kiiret esmaabi osutamist:

- Kutsu vajadusel õnnetuskohale lisaabi
- Jälgi pidevalt kannatanuid
- Kaitse ja kata kannatanut, kuni meditsiiniabi jõuab kohal

# ESMAABI-EDASPIDINE TEGEVUS

- Abista kannatanu evakueerimisel
- Märki üles kannatanute ja juuresolijate nimed ning osutatud esmaabi

# Juhul, kui kannatanu on teadvusel

- Selgita, kus on vigastuse (valu) koht ning alusta ülevaatust nimetatud kohast
- Küsi, kas miski veel häirib ning veendu, kas vigastust ei varja valu, tuimus või ravimite toime

# Esmane ülevaatus

- Hingav teadvuseta kannatanu-püsiv küliliasend , 112

# ABIKUTSE HÄIREKESKUSELE

**112**

- **Kus juhtus?**
- **Mis juhtus?** Juhtumi asjaolud (õnnetus, äkkhaigestumine). Ütle rahulikult.
- Telefoni number, kust helistatakse, positsioneerimine(digikaart GIS-112)
- Kes kutsub abi?
- Kannatanute arv?
- Kannatanu seisund- teadvus, hingamine, suured verejooksud?

# ABIKUTSE HÄIREKESKUSELE

112

- Lisategurid- gaas, elekter, kinnikiilumine, elekter, mürkained
- **Vasta rahulikult päästekorraldaja küsimustele**
- Ära pane toru enne ära, kui päästekorraldaja lubab
- Hoia oma telefon vaba häirekeskuse jaoks
- Tasuta, kaart välja kui võrk hõivatud või lülita uuesti sisse koodita, telefonil vali valjuhääldi funktsioon

# Positsioneerimine 2015

- Positsioneeritakse kõne tegija asukoht
- Häirekeskuses on näha kaardil lähim brigaad (vaba/hõivatud, teel sündmuskohale, sündmuskohal, eemal)
- Positsioneeritakse ka välismaistelt numbritelt, ilma SIM kaardita (hetkel EMT, Tele2, Elisa töös)
- Aadressi ütlemine helistaja poolt on siiski vajalik- täpse asukoha määramiseks
- Pääste- ja kiirabiautos on samuti nähtav sündmuskoha asukoht, kiireim tee selleni
- Infot töötleb logistik samaaegselt päästekorraldajaga
- Mobiiltelefonilt tehtava kõne puhul asukoha täpsus: linnas 10-300m, maapiirkonnas täpsus väiksem, lauatelefonilt aadressitäpsusega



# Kiirabi väljakutsete prioriteedid

- Prioriteedid

# Teisene ülevaatus

- Kui kannatanu pole otseses ohus, esmane ülevaatus tehtud- edasi teisene ülevaatus
- Mis juhtus - küsitlus, keha läbivaatus
- Kasuta oma silmi, nina, kõrvu, nina, käsi
- Põhjalik küsitlus, et teada saada trauma mehhanism, haiguse kulg, kroonilised haigused
- Kõrvalseisjate info

# Teisene ülevaatus

- Millise kemikaaliga oli kokkupuude?
- Millal sai kannatanu viimati süüa, juua
- Kroonilised haigused, ravimid
- Trauma toimumise mehhanism
- Millisele küljele toimis jõud, mis juhtus peale seda
- Kuum, külm, vihm, tuul

# Teisene ülevaatus

- Nimi, vanus, elukoht, lähedased
- Kirjuta info üles, aeg, millal juhtus, millal abistaja jõudis - edasta päästeteenistusele või meedikule

# Palju kannatanuid

- Helista 112
- Triaaž - sorteerimine, märgi
- Prioriteedid
- Abi kutsumine
- Sündmuspaiga hindamine, ohutuks muutmise
- Kutsu abistajaid
- Saada vähem vigastatud sündmuskohalt eemale, jälgi

# Esmaabi prioriteedid

- Abistaja ohutus!!!
- Esmane ülevaatus, pane võimalusel kirja
- Peata verejooks
- Vajadusel elustamine **30:2**
- **112**
- Teisene ülevaatus
- Esmaabi kiirabi tulekuni
- Jälgi
- Info kiirabile