

Esmaabi põhimõtted
Olukorra hindamine
Kannatanu seisundi hindamine
Abikutse 112

Marju Peärnberg

2018

Esmaabi mõiste

- **Esmaabi** on esmane abistav käitumine äkkhaigestumiste ja vigastuste korral
- **Esmaabiandja** on koolitatud esmaabi andma:
 - Hindab ja seab prioriteedid esmaabi andmisel
 - Pakub pädevat abi
 - Tunnustab piiranguid ja vajadusel kutsub lisaabi

2015 surmade statistika

Õnnetusjuhtumid

Õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (V01-Y89)	895
..õnnetusjuhtumid (V01-X59, Y85-Y86)	603
....sõidukiõnnetused (V01-V99, Y85)	85
....juhuslik kukkumine (W00-W19)	123
....juhuslik uppumine (W65-W74)	36
....muu juhuslik hingamisohustus (W75-W84)	27
....suitsu, tule ja leekide toime (X00-X09)	54
....ülemäärase loodusliku külma toime (X31)	36
....juhuslikud mürgistused (X40-X49)	214
.....alkoholimürgistus (X45)	118
..enesetapp (X60-X84, Y87.0)	203
..rünne (X85-Y09, Y87.1)	45
..ebaselge tahtlusega sündmus (Y10-Y34, Y87.3)	40

Vara katkenud elud

- Fentanüüli üledoos:
 - 2012: 191
 - 2016: 114
 - 2017: 152 (august)

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	1730
2014	78	1750
2015	67	1761
2016	71	1821
2017 (05.09)	35	577

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

Esmaabi eetika (ERC 2015)

- Patsiendikeskne (otsuse tegemise protsessis):
 - Autonomia (patsiendi eelistused, väärtused, uskumused)(vaba ja informeeritud nõusolek, mida võib alati muuta). Elustamise keeld, loomuliku surma soov
 - Heatahtlik (prognoos, otsus alustamiseks, tulemuseta tegevus, kaalutus)“Ära tee kahju abistades“. CPR on vähese eduga protseduur. Kasutu abi (vale lootus lähedastele)
 - Mitte vägivaldne (millal lõpetada, patsiendi või lähedase kaasamine)
 - Seaduslikkus
 - Eeldab patsiendi adekvaatsust
 - Elustamise katsed pole õnnestunud 70-98% juhtudel enne raviasutust

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 ülevaatus 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