

Esmaabi põhimõtted

Marju Peärnberg

2020

Esmaabi mõiste (ERC 2015)

- **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

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

Õnnetusolukorra hindamine ja tegutsemine

- Enda ohutus?
- Olukorra hindamine
- Kannatanu seisundi hindamine
- 112
- Esmaabi
- Info edastamine kiirabi töötajatele

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
- Kaitsekindad, ohutusvest
- 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 välistest teguritest -**kemikaalid**, varing, gaas, leek
- Ohud esmaabi protseduuridest- HIV, B ja C- hepatiit, tuberkuloos, sügelised
- Agressiivne kannatanu- hapnikupuudus kannatanu ajus, joove, psühholoogiline šokk

Esmaabi põhimõtted

- Esmane kiire abi, tihti enne kiirabi
- Abi ka siis, kui pole vaja kiirabi
- Õigesti antud elupäästev abi kannatanule-ohutu abistajale ja kannatanule
- Õnnetusjuhtumid, äkkhaigestumised
- Toimetulek paanikaga
- 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
- Otsi abi Merimetsa Nakkuskeskusest- vajadusel tehakse profülaktiline ravi 72 tunni jooksul (mida rütem, seda tõhusam)

Olukorra hindamine

- Enne tegutsemist mõtle üks hetk, kontroll oma tunde üle
- Ära torma ülepea appi, tule toime paanikaga
- Tee kindlaks ohud- bensiin, gaas, elekter, varisemisoht, põletusohu, plahvatus, kemikaalid, agressiivne kannatanu- ebaadekvaatne seisund, alkohol, narkootikumid
- 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 täiskasvanul 12-18X/min

Kannatanu seisundi hindamine

- Kui ei ole hingamist või see ei ole normaalne, 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:
 - Vastsündinud 40–50 korda minutis
 - Lapsed 20–30 korda minutis
 - Täiskasvanud 14–18 korda minutis
- Ebaefektiivne hingamine
- **Hingab/ei hinga?**

Edasine tegevus esmaabis

Peale kiiret esmaabi osutamist:

- Kutsu vajadusel õnnetuskohale lisaabi 112
- Jälgi pidevalt kannatanuid
- Kaitse ja kata kannatanut, kuni tervishoiutöötaja jõuab kohale

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
- Küsi tervisehäirete kohta

Esmane ülevaatus

- Hingav teadvuseta kannatanu-püsiv küliliasend , 112

ABIKUTSE HÄIREKESKUSELE

112

- Vasta rahulikult päästekorraldaja küsimustele
- Kus juhtus?
 - Mis juhtus? Juhtumi asjaolud (õnnetus, äkkhaigestumine).
 - Püüa säilitada rahu, kuula päästekorraldaja küsimusi, vasta täpselt ja lühidalt
 - Telefoni number, kust helistatakse, positsioneerimine
 - Kes kutsub abi, kas oled ise sündmuskohal
 - Kannatanute arv?
 - Kannatanu seisund- teadvus, hingamine, suured verejooksud?

ABIKUTSE HÄIREKESKUSELE

112

- Lisategurid- gaas, elekter, mürkained jne
- Ära katkesta kõnet enne, kui abistamiseks vajalikud asjaolud on välja selgitatud
- Hoida oma telefon vaba häirekeskuse jaoks
- Perearsti nõuandetelefon: 1220; 6346630
- Mürgistusteabekeskus 16662 (24/7)

Positsioneerimine

- Positsioneeritakse kõne tegija asukoht
- Häirekeskuses on näha kaardil lähim brigaad (vaba/hõivatud, teel sündmuskohale, sündmuskohal, eemal)
- 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

Kiirabi väljakutsete prioriteetid

- Kiirabi, haiglate, pääste- ja politseiasutuste ning Terviseameti kiirabialase koostöö kord
- [Prioriteetid](#)

Teisene ülevaatus

- Kui kannatanu pole otseses ohus, esmane ülevaatus tehtud- edasi teisene ülevaatus
- Mis juhtus - küsitlus, keha süsteemne 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- abi välistingimustes

Teisene ülevaatus

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

Palju kannatanuid

- Helista 112
- Triaaž - sorteerimine, märgista
- 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 suur verejooks
- Vajadusel elustamine **30:2**
- **112**
- Teisene ülevaatus
- Esmaabi kiirabi tulekuni
- Jälgi
- Info kiirabile