

# Esmaabi põhimõtted

Marju Peärnberg

## Esmaabi mõiste (ERC 2021)

- **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 2021)

- 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, kaalutlus)“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

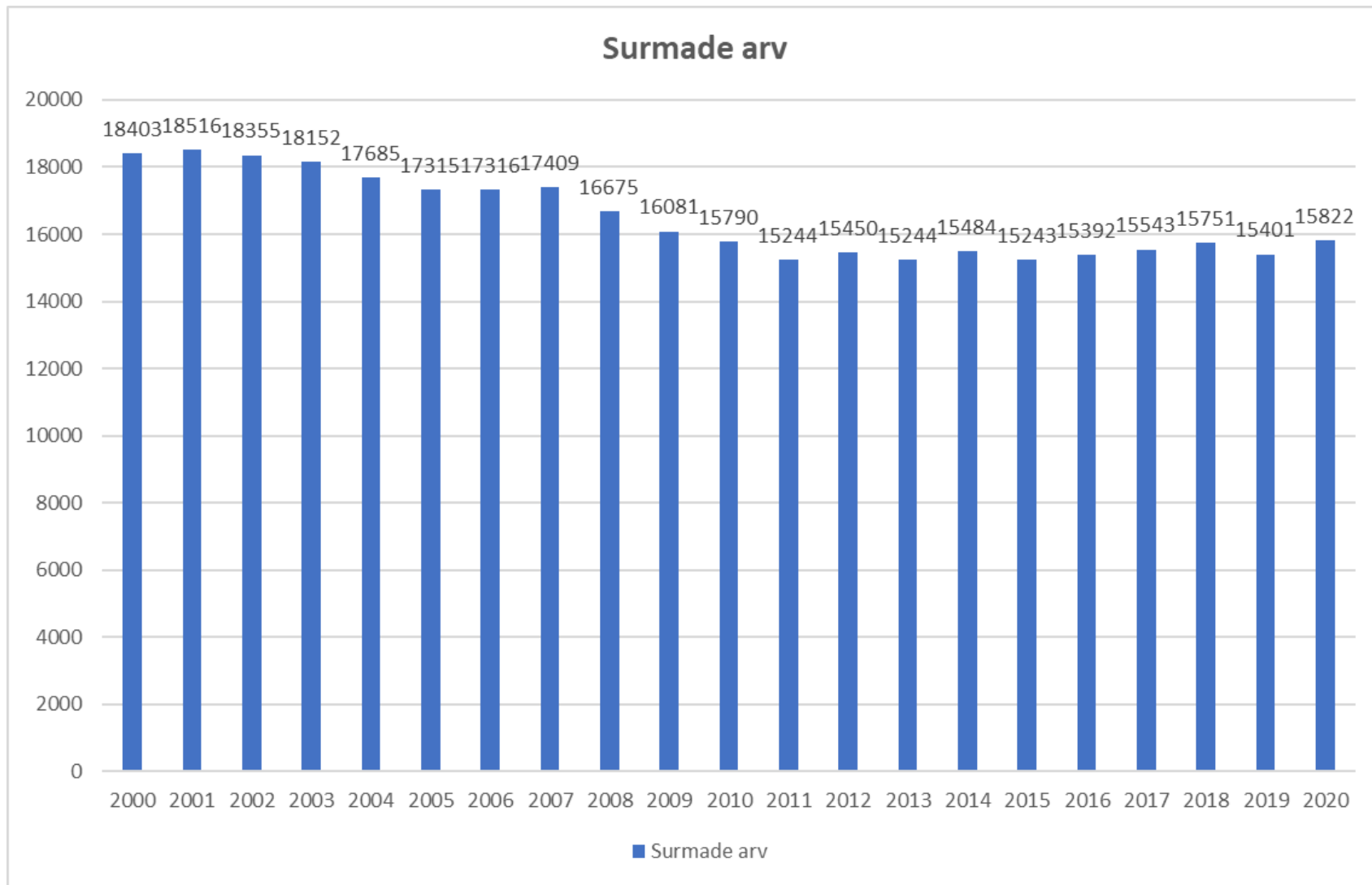
# Meditsiinieetika

- Meditsiinis peaksid otsused juhinduma sellest, mis on patsiendile parim, mitte sellest, mida lähedased soovivad
- Teine olukord on see, kui aktiivravi on küll näidustatud, kuid patsient ei soovi seda.
- Ilma patsiendi nõusolekuta ravi on omavoli patsiendi suhtes. See on meie enda valik, kas soovime arstiabi saada või mitte

# Meditsiinieetika

- Keerulisem on siis, kui patsient ei ole võimeline tahet ravi kohta väljendama, siis pöördutakse lähedaste poole, kellele see on psühholoogiliselt koormav
- Meil on võimalik teha ajas ettepoole vaatavaid tahteavaldusi.

# Surmade arv Eestis



# Surmad Eestis

- Kolmveerand Eesti surmajuhtumitest seotud vereringeelundite haiguste ja kasvajatega
- Inimesed surevad vanemana
- Langustrendis on õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade põhjustatud surmade arv, samuti vereringeelundite haiguste surmade arv
- Kasvajate osatähtsus surma põhjuste osas kasvanud (1990- 3296; 2020- 3784)

# Surma põhjuste register TAI

<b>Surmade põhjuste register TAI (Tervise Infosüsteemist andmed)</b>		
	<b>2018</b>	<b>2020</b>
Kokku surmasid	15606	15643
Vereringeelundite haigus	7961	7687
Pahaloomulised kasvaja	4012	3636
Õnnetusjuhtumid, mürgistused, traumad	819	955
Hingamiselundite haigused		710
Covid-19 kokku		201
Üle 75a		152
65-74a		30
Alla 65 a		19



# 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 ravigastusse
- **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 tunnete üle
- Ära torma ülepea appi, tule toime paanikaga
- Tee kindlaks ohud- bensiin, gaas, elekter, varisemisoht, põletusoht, 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 (ära pumpa tühja südant)
- **30 kaudset südamemassaaži**
- **2 sisse puhumist, 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/teadvuseteta?**

# 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 külili asend , 112

# ABIKUTSE HÄIREKESKUSELE

112

- Vasta rahulikult päästekorraldaja küsimustele
- MIS JUHTUS, kas keegi on saanud viga ja vajab abi (ohuhinnang)
- Ütle võimalikult täpne aadress või kirjelda oma asukohta. Võid päästekorraldajale öelda ka oma täpsed koordinaadid. Loe, kuidas ise telefonis oma koordinaate määrata.
- Kuula päästekorraldaja juhiseid, tema ülesandeks on sind aidata. Vasta küsimustele – need on vajalikud selleks, et olukorda õigesti hinnata ning anda päästjatele, politseile ja kiirabile võimalikult palju vajalikku lisainfot.
- Lõpeta kõne alles siis, kui kogu vajalik info on edasi antud ja päästekorraldaja seda lubab.
- Kui ohus on kellegi elu või vara, saadetakse abi välja juba kõne ajal. Lisaküsimuste esitamise tõttu ei viibi abi saatmine – see on juba teel.
- Kui olukord muutub, anna sellest kindlasti teada.
- Hoia oma telefoniliin vaba, et sulle saaks vajadusel tagasi helistada.

# ABIKUTSE HÄIREKESKUSELE

## 112

- Lisategurid- gaas, elekter, mürkained jne
- Kõnele vastab esimene vaba päästekorraldaja. Kiiret sekkumist vajavate olukordade lahendamiseks oleme määranud ajalised kriteeriumid. Kui selgub, et ohus on inimese elu, tuleb esmane vajalik info vastu võtta 60 sekundi jooksul ning väljasõidukorraldus abiandjatele anda 30 sekundi jooksul.
- Alates 2018. aasta aprillist kolisid Põhja keskuse töösaali ka Merevalvekeskuse töötajad, keda politsei kaasab Eesti piiriveekogudel toimuvate sündmuste lahendamisse.
- Perearsti nõuandetelefon: **1220; 6346630**
- Mürgistusteabekeskus **16662 (24/7)**
- [Video](#)



# 112 välismaalt helistades

- Euroopa Liidus saab 112-le helistada tasuta nii mobiililt, lauatelefonilt kui ka telefoniautomaadist ilma suunakoodi valimata. Kõnele vastab selle riigi 112-keskuse töötaja, kus asud, seega tuleks info edasi anda kohalikus keeles. Enamasti piisab siiski ka inglise keele oskusest.
- Eesti Häirekeskusega saab välismaal viibides ühendust meiliaadressil [112@112.ee](mailto:112@112.ee), kuid kasuta seda eelkõige info andmiseks või küsimiseks. Juhul, kui Eestis toimub kiiret sekkumist vajav sündmus, võta ühendust selle riigi häirekeskusega, kus asud ning palu ennast ühendada Eesti Häirekeskusega. Enamikul Euroopa riikide häirekeskustel on olemas üksteise kontaktid.

# 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
- GIS-112 digikaart, kus on näha helistaja asukoht, kiirabi-, pääste- ja politsei autod reaajas ning mille abil arvutab süsteem välja sündmusele reageerima pidavad kiireimad ja õigeimad abiandjad
- Selle, kui palju ja milliseid abiandjaid kaasata, annab ette infosüsteem. Näiteks määrab see ära, et konkreetsele tulekahjule on vaja just sellise võimekusega kahte päästeautot või et liiklusõnnetusele, kus on kannatanud, on vaja saata nii kiirabi kui ka politsei.

# SMS-112

- **SMS-112** teenus on eelkõige suunatud **kuulmis- ja kõnepuudega inimestele**, kellel ei ole võimalik tavapäraselt 112 numbrile helistades abi kutsuda. Hädaabisõnumi saatmine on kõigis Eesti mobiilivõrkudes tasuta.

SMS-112 teenuse kaudu saab abivajaja saata eesti, vene ja inglise keeles hädaabisõnumeid päästjate, kiirabi või politsei appi kutsumiseks. SMSi teel abi kutsumise lihtsustamiseks on võimalik kasutada toetavaid sõnumimalle, mida saab registreeritud kasutaja ise vastavalt vajadustele seadistada. **Registreerimiseks ja mallide seadistamiseks mine palun <https://sms.112.ee>**. Oluline on silmas pidada, et SMS-112 teenuse registreeritud kasutaja mobiilinumbrilt tulevad SMSid jõuavad automaatselt Häirekeskuse infosüsteemi ja registreerimata kasutajate omad jõuavad sinna viivitusega.

# eCall autost

- eCalli hädaabiteade saadetakse kas automaatselt või manuaalselt. Automaatselt aktiveerub seade näiteks liiklusõnnetuse korral, kuid seda saab teha ka nupuvajutusega. Süsteemi käivitudes tehakse hädaabikõne autost Häirekeskusesse. Päästekorraldaja näeb miinimumteavet auto kohta ja kaardil auto asukohta. Isegi, kui inimesed on liiklusõnnetuse tagajärjel kõnevõimetud, saab selle info põhjal abi teele saata.
- Häirekeskus saab automaatseid hädaabiteateid vastu võtta alates 1. oktoobrist 2017. Autotootjatel on kohustus paigaldada nõuetele vastav automaatse hädaabiteate süsteemi seade uutele sõidautodele ja kaubikutele, mis on Euroopa Liidus müügil alates 31. märtsist 2018.

## Kiirabi väljakutsete prioriteedid

- Kiirabi, haiglate, pääste- ja politseiasutuste ning Terviseameti kiirabialase koostöö kord
- Prioriteedid

# Teisene ülevaatus

- Kui kannatanu pole otseses ohus, esmane ülevaatus tehtud- edasi teisene ülevaatus
- Mis juhtus - küsitlus, keha süsteemne läbivaatus
- Kasuta oma silmi, nina, kõrvu, 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 muutmine
- Kutsu abistajaid
- Saada vähem vigastatud sündmuskohalt eemale, jälgi

# Esmaabivahendid





# Esmaabivahendid



# 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