

## **Valikkursuse ainepass**

**Kursuse nimetus: Koduapteek ja esmaabi**

**Kursuse sisuline kirjeldus:** Kursus annab ülevaate farmakoloogia-alastest põhimõistetest, enamkasutatavatest käsimüügiravimitest ja toidulisanditest ja ravimite manustamisviisidest.

Kujundab valmisoleku eelarstliku abi osutamiseks.

**Grupi maksimaalne suurus:** 20

**Kursuse toimumisaeg:** 1. periood

**Tundide läbiviimise vorm:** Loeng/Seminar/Praktikum

Koduapteegi aine loengud ja seminarid toimuvad ZOOM keskkonnas

**Tundide teemad (lühidalt):**

Aine: koduapteek:

- Üldine ravimite ja ravimiäri tutvustus.
- Ravimite saamine/ valmistamine. Ravimite säilitamine ja hävitamine
- Ravimvormid. Ravimite manustamise viisid, annustamine
- Ravimite aegumistähtjad. Ravimite valmistamine. Ravimite koostoimed
- Vitamiinid jm toidulisandid. Koduapteegi komplekteerimine

Aine: esmaabi

- Kannatanu seisundi hindamine ja abistamine õnnetuskohal/sündmuskohal
- Kannatanu transport
- Traumade liigid ja esmaabi traumade puhul
- Esmaabi vigastuse liikide ja põhjuste järgi
- Elutamise võtted
- Äkkhaigestumine
- Praktilised harjutused

**Õpiväljundid:**

aine: koduapteek:

- teab olulisemaid ravimvorme, ravimite manustamise viise, ravimite süilitamise üldiseid nõudeid;
- oskab komplekteerida koduapteeki;
- tunneb külmetushaiguste, seedeelundkonna haiguste ennetuse ja ravi põhimõtteid ning haavahoolduse aluseid;
- tunneb mikroskoopilisi haigustekitajaid ning mõisteid: probiootik, prebiootik, sümbiootik ja antibiootik;

aine: esmaabi

- teab teoreetiliselt esmaabi andmise põhimõtteid;
- oskab hinnata oma ohutust õnnetusolukordades;
- oskab hinnata õnnetusolukorda;
- oskab kutsuda abi;
- oskab hinnata kannatanu seisundit (sh teab kannatanu asendi muutmisega seotud ohtusid);
- oskab anda esmaabi nii abivahenditega (mootorsõiduki esmaabikomplekt, sidumisvahendid jmt) kui ka abivahenditeta;
- oskab anda teadvuseta kannatanule esmaabi;
- oskab anda esmaabi šoki korral;
- oskab anda esmaabi traumade korral (verejooksude sulgemine, haavade sidumine, sh sideme ja kolmnurkrätiku kasutamine, luumurdude ja liigesetraumade käsitlemine, põrutused, peatraumad);
- oskab anda esmaabi termiliste traumade korral (külmakahjustused, põletused);
- oskab anda esmaabi hingamisteede probleemide korral (võõrkeha hingamisteedes, allergia, astma);
- oskab anda esmaabi erinevate haigusseisundite korral (insult, infarkt, diabeet, epilepsia);
- oskab kardiopulmonaalselt elustada nii lapsi kui ka täiskasvanuid ja kasutada AED-aparaati.

**Hindamine:** mitteeristav hindamine (arvestatud/mittearvestatud)

Väljundite omandamist hinnatakse situatsioon ülesannete (praktiline osa) lahendamise ja testiga, test on positiivselt sooritatud kui vähemalt 51% küsimustest on vastatud õigesti

## **Õpetajad:**

Helve Kirm, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli farmatseudi õppekava õppejõud-vanemõpetaja



Argo Soolep, RN, MSc

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud, Terviseteaduse magister

