

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUN

TOIMINTAOHJE KRIISITILANTEITA VARTEN



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU • *Lahti Polytechnic*



YLEINEN HÄTÄNUMERO	(poliisi, palokunta, sairaankuljetus)	112
TERVEYDENHOITAJASI	(nimi)	(puh)
PSYKOLOGI	Saku Ylä-Soininmäki	050 538 2356
LAITOKSESI/OSASTOSI KRIISIVASTAAVAT		
	FI	Leila Heikkilä, Elina Arasola
	LI	Susanna Saari
	LTL	Ritva Kinnunen, Kaisa Miettunen
	LTH	Tarja Hellström, Piisa Perkiö
	MI	Kari Halme, Essi Sikanen, Olli-Pekka Hyyrynen
	MUS	Janne Hanhijärvi, Reia Leikola-Walden
	STL	Tuula A Kilpinen, Leila Hoikkala, Anne Vuori
	TI	Antti Salokannel, Kirsti Nenye
	TL	Kristian Rintala, Mervi Peltonen
LAMKin KRIISIRYHMÄ	Psykologi Saku Ylä-Soininmäki	050 538 2356
	Terveystenhoitaja Riitta Arkimies	828 2595
	Opintosihteeri Asta Kokko	828 2060
TAKSI		100 41
	gsm	0600 30041
HUOLTOHENKILÖ	(nimi)	(puh)
ENSIAPUPAKKAUS sijaitsee	(paikka)	
KRIISIKANSIO sijaitsee	(paikka)	
PALOHÄLYTYS sijaitsee	(paikka)	
SAMMUTIN sijaitsee	(paikka)	

SISÄLTÖ

1	Yleistä kriisinhallinnasta	4
1.1	Toimintaohjeen tarkoitus	4
1.2	Kriisin määrittely	4
1.3	Kriisityön organisointi LAMKissa	4
2	Toimintaohjeet kriisitilanteissa	5
2.1	Onnettomuustilanteet	5
2.2	Väkivaltarikokset (pahoinpitely, raiskaus)	6
2.3	Muut rikokset (uhkailu, rasismi, varkaus)	6
2.4	Irtaimistoon kohdistuvat rikokset (ilkivalta, varkaus)	7
2.5	Terveydelliset kriisit ja päihteet	8
2.5.1	Akuutti terveyskriisi tai kuolemantapaus	8
2.5.2	Päihtynyt ihminen	8
2.5.3	Akuutti mielenterveysongelma	8
2.5.4	Muu/ ei-akuutti terveysongelma	8
2.5.5	Päihdeongelma	9
2.6	Pommiuhka tai muu vastaava	10
2.7	Ristiriitatilanteet henkilöstön kesken	11
2.8	Ristiriitatilanteet henkilöstön ja välillä tai opiskelijoiden kesken	11
3	Avuksi kriisitilanteen kohtaavalle	12
3.1	Ensiavun antaminen	12
3.2	Järkyttyneen ihmisen kohtaaminen	15
3.3	Uhkaavan henkilön kohtaaminen	16
3.4	Kriisissä olevan ihmisen tunnistaminen	17
3.5	Itsetuhoisen ihmisen tunnistaminen ja kohtaaminen	18
3.6	Kriisin eteneminen ja sen vaiheet	19
3.7	Tiedottaminen kriisitilanteessa	20
4	Tärkeitä yhteystietoja	21
4.1	Lahden terveystaloukset: Ohjeita opiskelijoille -opas	21
4.2	Muita yhteystietoja	27
5	Lisätietoja	28
5.1	Kirjallisuutta	28
5.2	www-sivuja	28

1 YLEISTÄ KRIISINHALLINNASTA

1.1 TOIMINTAOHJEEN TARKOITUS

Toimintaohjeen tarkoituksena on turvata yksilöille ja yhteisöille heidän tarvitsemansa nopea ja tehokas apu kriisitilanteissa. Toimintaohjeen avulla pyritään minimoimaan vahingot itse kriisitilanteessa sekä auttamaan yksilöä ja yhteisöä arkeen palaamisessa tilanteen jälkeen. Tietoisuus toimintaohjeista voi myös ennaltaehkäistä joitakin kriisejä. Toimintaohjeen yleisenä tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden ja henkilökunnan kykyä selviytyä vaikeista tilanteista ja siten säilyttää yksilöiden ja yhteisöjen toimintakyky.

1.2 KRIISIN MÄÄRITTELY

Kriisillä tarkoitetaan yllättävää tapahtumaa, joka vaikuttaa voimakkaasti ja negatiivisesti yksilöön tai yhteisöön ja joka vaatii toimia tilanteen ratkaisemiseksi. Määritelmä kattaa siis todellisten tapahtumien lisäksi ”läheltä piti” -tilanteet, joissa yksilö tai yhteisö on kokenut itsensä tai hyvinvointinsa uhatuksi tai vaarantuneeksi. Kriisit voivat kohdistua yksilöihin (esimerkiksi kuolemantapaus, sairastuminen, mielenterveysongelmat jne.), yhteisöihin (suuronnettomuudet, ristiriidat yhteisön sisällä jne.) tai toimintaprosesseihin yhteisössä (virheet päätöksenteossa, jne.). Kriisi synnyttää tarpeen käsitellä ja ratkaista kohdattuja ongelmia ja siten se voi myös toimia positiivisen muutoksen ja kehityksen käynnistäjänä mahdollistamalla tulevaisuudessa paremmin toimivan yksilön ja yhteisön. Tämä toimintaohje on valmisteltu Lahden ammattikorkeakoulun käytettäväksi koulua, sen opiskelijoita tai henkilökuntaa kohtaavissa kriisitilanteissa.

1.3 KRIISITYÖN ORGANISOINTI LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Kriiseihin puuttuminen ja niiden esilletuominen on jokaisen opiskelijan ja henkilökunnan jäsenen velvollisuus ja oikeus. Jokaisella laitoksella ja instituutilla tulee olla nimettyinä vähintään yksi kriisivastaava, jonka tehtävänä on kriisitilanteessa varmistaa toimintaohjeen toteutuminen laitoksen sisällä. Kriisivastaava päivittää laitoskohtaista toimintaohjetta ja on tarvittaessa yhteydessä LAMKin kriisiryhmään. Koko ammattikorkeakoulua koskevissa kriiseissä tai muuten tarpeen vaatiessa kriisityötä organisoii LAMKin kriisiryhmä, johon on nimetty edustajat opiskelijaterveydenhuollosta, opiskelijakeskuksesta, opiskelijakunnasta, laitoksista ja instituuteista sekä Rehtoritoimistosta. Kriisiryhmän tehtäviin kuuluu organisointitehtävien lisäksi tietojen kerääminen kriiseistä sekä toimintaohjeen päivittäminen. Vastuu kriisityön suorittamisesta ja kriisien ennaltaehkäisemisestä kuuluu kuitenkin jokaiselle Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijalle ja henkilökuntaan kuuluvalle. **Lahden ammattikorkeakoulun kriisiryhmään voi kaikissa kriisitilanteissa ottaa suoraan yhteyttä kuka tahansa LAMKin opiskelija tai henkilökunnan jäsen.**

2 TOIMINTAOHJEET KRIISITILANTEISSA

Kriisitilanteissa vaaditaan yleensä ripeää, tehokasta ja samalla rauhallista toimintaa, jotta pystytään auttamaan apua tarvitsevia sekä ehkäisemään lisävahinkojen syntyminen. Tässä esiteltyjen toimintaohjeiden tarkoituksena on opastaa kriisitilanteen kohtaavaa henkilöä/ henkilöitä toimimaan mahdollisimman tehokkaasti ja järjestelmällisesti. Lisäksi toimintaohjeet määrittelevät kriisitilanteen kohtaavan henkilön/ henkilöiden vastuun ja velvollisuudet. Toimintaohjeisiin kirjattujen alkutoimenpiteiden jälkeen vastuu avun antamisesta ja organisoimisesta siirtyy tapauksesta riippuen joko viranomaisille tai Lahden ammattikorkeakoulun kriisiryhmälle sekä yksiköiden johtajille ja kriisivastaaville.

2.1 ONNETTOMUUSTILANTEET

AUTTAMISTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN ONNETTOMUUSTILANTEISSA

- 1) ARVIOI TILANNE
 - selvitä, mitä on tapahtunut
 - selvitä autettavien määrä ja avun tarve
- 2) ESTÄ LISÄONNETTOMUUDET
 - lähesty vaarallista kohdetta harkiten
 - pelasta ensin hengenvaarassa olevat
 - varoita muita vaarasta
- 3) ANNA HÄTÄENSIAPU
 - aloita henkeä pelastava ensiapu (katso kohta 3.1)
- 4) TEE HÄTÄILMOITUS
 - kaikissa onnettomuuksissa yksi soitto hätäkeskukseen riittää
 - soita hätäpuhelu **yleiseen hätänumeroon 112** näin:
 1. kerro ensin, **mitä on tapahtunut** - onko kyseessä onnettomuus vai sairauskohtaus
 2. kerro **tapahtumapaikka**
 3. kerro **kuka olet ja mistä soitat**
 4. **vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin**
 5. **älä sulje puhelinta**, ennen kuin olet saanut luvan
- 5) PALAA TAPAHTUMAPAIKALLE ilmoittamaan lisääavun tulosta ja saamistasi ohjeista.
- 6) ilmoita tapahtuneesta yksikön kriisivastaavalle ja LAMKin kriisiryhmälle

2.2 TOIMINTAOHJE VÄKIVALTARIKOKSISSA joissa tekijänä ja/ tai uhrina on opiskelija tai henkilökunnan jäsen

esimerkkitapauksia: pahoinpitely, raiskaus

- 1) jos tilanne on käynnissä
kutsu apua
mikäli mahdollista puutu tilanteeseen
yritä rauhoitella tilanteen osapuolia
puhu ja liiku rauhallisesti
paina mieleesi tekijän tuntomerkit
- 2) anna uhrille tarvittaessa välitön ensiapu
- 3) mikäli hän tarvitsee sairaanhoitoa
soita 112 tai
ohjaa sairaalan ensiapupoliklinikalle
muuten ohjaa terveydenhoitajan arvioitavaksi
- 4) tarvittaessa ota yhteys poliisiin 10022 tai 112
- 5) ilmoita tapahtuneesta
yksikön kriisivastaavalle, tai
LAMKin kriisiryhmälle

Vastuu ja tiedonantokysymys: mikäli joudutaan soittamaan yleiseen hätänumeroon tai poliisille asiasta on ilmoitettava LAMKin kriisiryhmälle, joka yhdessä yksikön johtajan ja kriisivastaavan kanssa sopii jatkotoimenpiteistä sekä niiden suorittajista. Kriisiryhmään tulee lisäksi ottaa yhteyttä aina asianomaisten niin toivoessa.

2.3 TOIMINTAOHJE MUISSA YKSILÖÖN KOHDISTUVISSA RIKOKSISSA joissa tekijänä ja/ tai uhrina on opiskelija tai henkilökunnan jäsen

esimerkkitapauksia: uhkailu, kiristäminen, seksuaalinen häirintä, varkaus, syrjintä ja rasismi

- 1) jos tilanne on käynnissä
mikäli mahdollista puutu tilanteeseen
tarvittaessa pyydä apua
- 2) ilmoita tapahtuneesta
yksikön kriisivastaavalle, tai
LAMKin kriisiryhmälle

Vastuu ja tiedonantokysymys: mikäli vahingollinen toiminta on jatkuvaa ja/ tai vakavaa asiasta on ilmoitettava LAMKin kriisiryhmälle, joka yhdessä yksikön johtajan ja kriisivastaavan kanssa sopii jatkotoimenpiteistä sekä niiden suorittajista. Kriisiryhmään tulee lisäksi ottaa yhteyttä aina asianomaisten niin toivoessa.

2.4 TOIMINTAOHJE IRTAIMISTOON KOHDISTUVISSA RIKOKSISSA

esimerkkitapauksia: varkaus, murtautuminen, ilkivalta, tulipalon sytyttäminen

- 1) jos tilanne käynnissä
mikäli mahdollista puutu tilanteeseen
tarvittaessa pyydä apua
- 2) tarpeen vaatiessa
varoita muita mahdollisesta vaarasta
mikäli mahdollista sammuta mahdollinen tulipalo
pyri estämään lisävahinkojen syntyminen
tee hätäilmoitus soittamalla 112
- 3) ilmoita tapahtuneesta
yksikön kriisivastaavalle, tai
LAMKin kriisiryhmälle

Vastuu ja tiedonantokysymys: mikäli joudutaan soittamaan yleiseen hätänumeroon asiasta on ilmoitettava LAMKin kriisiryhmälle, joka yhdessä yksikön johtajan ja kriisivastaavan kanssa sopii jatkotoimenpiteistä sekä niiden suorittajista. Kriisiryhmään tulee lisäksi ottaa yhteyttä aina asianomaisten niin toivoessa.

2.5 TERVEYDELLISET KRIISIT JA PÄIHTEET

2.5.1 Akuutti terveyskriisi

Sairaskohtaus

- 1) Tarkista tilanne: hengitys, sydämen toiminta, tajunnan taso
- 2) Aloita ensiapu (katso kohta 3.1)
- 3) Pyydä tarvittaessa apua terveydenhoitajalta tai muulta ensiaputaitoiselta
- 4) Hälytä apua 112, saat puhelimitse neuvoja
- 5) Ohjaa ambulanssihenkilökunta paikalle
- 6) Ilmoita tapahtuneesta joko yksikön kriisivastaavalle tai LAMKin kriisiryhmälle

Kuolemantapaus

- 1) Hälytä apua 112, saat puhelimitse neuvoja. Aluehälytyskeskus hankkii paikalle poliisin ja lääkärin
- 2) Ilmoita tapahtuneesta yksikön kriisivastaavalle tai LAMKin kriisiryhmälle

2.5.2 Päihtynyt ihminen

- 1) Akuutti tilanne: arvaamaton, lähesty varoen, säilytä riittävä etäisyys
- 2) Pyydä tarvittaessa apua. (Jos mahdollista, älä jää yksin tai jätä ketään yksin epäilyttävässä tilanteessa.)
- 3) Toimi avoimesti; esim. kerro mitä teet ja pidä kätesi esillä
- 4) Yritä päästä tulokseen keskustelulla
- 5) Mikäli henkilö käyttäytyy uhkaavasti tai aggressiivisesti niin tarvittaessa hälytä poliisi 10022 tai 112
- 6) Ilmoita tapahtuneesta yksikön esimiehelle ja kriisivastaavalle, joiden velvollisuutena on poistaa päihtynyt henkilö työpaikalta/ koulun tiloista sekä ilmoittaa tapahtuneesta työsuojeluvaltuutetulle, työterveyshuoltoon ao. alueen työterveyshoitajalle ja luottamusmiehelle

2.5.3 Akuutti mielenterveysongelma

- 1) Yritä laukaista tilanne keskustelulla
- 2) Pyri estämään ongelmasta vahingoittamasta itseään tai muita
- 3) Pyydä tarvittaessa apua esim. 112 tai huolehdi potilas hoitoon
- 4) Ota yhteys LAMKin psykologiin tai terveydenhoitajaan

2.5.4 Muu terveyskriisi

- vakava sairaus (oma tai läheisen)
- läheisen kuolema
- syömishäiriö
- mielenterveysongelma
- henkinen väkivalta
- raskaus
- raiskaus

Toimintaohje edellä olevissa tapauksissa

- 1) Ole paikalla ja kuuntele
- 2) Ohjaa tarvittaessa asiantuntijan hoitoon (kts. kohta 4. Tärkeitä yhteystietoja)
- 3) Asianomaisen toiveiden mukaan tarpeen vaatiessa käsittele asiaa yhteisössä.

2.5.5 Päihdeongelma

- alkoholi
- huumeet
- lääkkeet

Toimintaohje edellä olevissa tapauksissa

- 1) Jos epäilet, ota asia puheeksi asianomaisen kanssa.
- 2) Tarvittaessa kannusta hoitoon hakeutumista. (kts. kohta 4. Tärkeitä yhteystietoja)
- 3) Tarvittaessa ilmoita epäilystäsi/ tiedostasi yksikön johtajalle ja kriisivastaavalle

Vastuu- ja tiedonantokysymys: Edellä esitetyt kriisit ovat sen tyyppisiä, että ne normaalisti hoidetaan ja niistä vastuu on yksikön sisällä. LAMKin kriisiryhmä hoitaa ne kysymykset, joilla on merkitystä laajemmalti, esim. ruokamyrkytys, onnettomuus tai laaja epidemia. Aina asianomaisten niin toivoessa tulee ottaa yhteys kriisiryhmään. Tiedotusvastuu LAMKin sisällä on tapauksesta riippuen joko yksiköllä tai kriisiryhmällä.

2.6 POMMIUHKA TAI MUU VASTAAVA

Vastaanottaessasi pommiuhkauksen puhelimitse tai kirjeitse toimi seuraavien ohjeiden mukaisesti:

Ohjeita pommiuhkasoiton vastaanottajalle

- 1) Älä häkelly vaan pyri rauhallisesti keskustelun pitkittämiseen.
- 2) Kirjoita muistiin uhkasoiton sanamuoto.
- 3) Kysy tarkemmin missä räjähtää ja milloin.
- 4) Kysele tarkemmin pommista, minkälainen se on, mikä on teho ja miten se on piilotettu.
- 5) Kysele kuka tai mikä järjestö on räjäytysaikeen takana ja miksi.
- 6) Tee havaintoja:
 - soittajan iästä, sukupuolesta ja sivistystasosta
 - kielestä, murteesta, puhetavasta
 - äänen taso, matala, kimeä, kiihtynyt (voit joutua tunnistamaan henkilöä äänestä myöhemmin)
 - taustäänistä: kadun ja liikenteen ääntä, soittaa puhelinkioskista, baarille tyypillistä ääntä, lapsen ääntä, koiran haukuntaa, muiden puhetta
- 7) Kirjoita jo puhelun kestäessä tai välittömästi poliisin hälyttämisen jälkeen paperille tiedot pommiuhkasoitosta työtoverillesi ja pyydä häntä tiedottamaan siitä heti yksikön johdolle ja LAMK:n kriisiryhmälle.
- 8) Tiedota asia mahdollisimman pian poliisille 10022 tai 112 ja kerro kaikki edellä mainittu tiedoksi poliisille.

Ohjeita pommiuhkakirjeen vastaanottajalle

- 1) Käsittele kirjekuorta varovasti ottaen huomioon mahdolliset sormenjälkitutkimukset.
- 2) Sijoita kirje heti esimerkiksi muovitaskuun.
- 3) Tiedota mahdollisimman pian poliisille 10022 tai 112, joka ryhtyy jatkotoimenpiteisiin.
- 4) Tiedota asiasta yksikkösi esimiehelle sekä LAMK:n kriisiryhmälle

2.7 RISTIRIITATILANTEET HENKILÖSTÖN KESKEN

Esimerkkitapauksia: henkinen väkivalta, seksuaalinen häirintä, syrjintä, rasismi

- 1) Pyrittävä ratkaisemaan asianomaisten kesken tapahtuvan keskustelun avulla
- 2) Tarvittaessa otettava yhteys ulkopuoliseen tahoon asian selvittämiseksi. Ulkopuolinen taho voi olla mahdollisesti kyseisen yksikön esimies, työterveyden tai työsuojelun edustaja tai LAMKin kriisiryhmän jäsen. Asianosaisten tulisi olla yhtä mieltä ulkopuolisen tahon sopivuudesta.

Vastuu- ja tiedonantokysymys: yksikön esimiehellä on velvollisuus puuttua havaitsemiinsa tai tietoonsa tulleisiin ongelmiin ja tarvittaessa hakea yksikön ulkopuolista apua tilanteen ratkaisemiseksi. Ulkopuoliseen tahoon tulee ottaa yhteyttä aina jonkun asianomaisen niin vaatiessa.

2.8 RISTIRIITATILANTEET HENKILÖSTÖN JA OPISKELIJOIDEN VÄLILLÄ TAI OPISKELIJOIDEN KESKEN

Esimerkkitapauksia: henkinen väkivalta, seksuaalinen häirintä, syrjintä, rasismi

- 1) Pyrittävä ratkaisemaan asianomaisten kesken tapahtuvan keskustelun avulla
- 2) Tarvittaessa otettava yhteys yksikön esimieheen tai muuhun henkilöstön edustajaan, esimerkiksi opintojenohjaajaan, tutor-opettajaan, terveydenhoitajaan, psykologiin tai oppilaskunnan edustajaan asian selvittämiseksi

Vastuu- ja tiedonantokysymys: yksikön esimiehellä on velvollisuus puuttua havaitsemiinsa tai tietoonsa tulleisiin ongelmiin ja tarvittaessa hakea yksikön ulkopuolista apua tilanteen ratkaisemiseksi. Ulkopuoliseen tahoon tulee ottaa yhteyttä aina jonkun asianomaisen niin vaatiessa.

3 AVUKSI KRIISITILANTEEN KOHTAVALLE

Seuraavien ohjeiden tarkoituksena on antaa neuvoja miten toimia erilaisissa kriisitilanteissa ja miten jokainen voi omalla toiminnallaan ennaltaehkäistä kriisien syntyä tai niiden pahenemista.

3.1 HÄTÄENSIAPU

Hätäensiavulla tarkoitetaan henkeä pelastavaa ensiapua. Hätäensiaputoimenpiteillä pyritään turvaamaan loukkaantuneen hengitys ja verenkierto sekä estämään hänen tilansa huononeminen ammattiavun tulon saakka.

Ensiavun viivästyemisestä aiheutunutta vahinkoa on vaikea korjata, siksi ensimmäiset minuutit ovat ratkaisevia.

Hätäensiaputoimenpiteet ovat samat oli kysymyksessä sairauskohtaus tai tapaturma.

Hätäensiaputoimenpiteisiin kuuluvat:

1. Sairastuneen tai loukkaantuneen tilan selvittäminen
2. Hengityksen turvaaminen
 - Hengitysteiden avaaminen
 - Puhalluselvytys
 - Kylkiasento
3. Verenkierron turvaaminen
 - Puhallus-painelvelytys
 - Verenvuodon tyrehtyttäminen
 - Sokin ehkäisy

Sairastuneen tai loukkaantuneen tilan selvittäminen

- 1) Selvitä sairastuneen tai loukkaantuneen tila. Jos loukkaantuneita on useita, aloita hiljaisimmasta.
- 2) Onko autettava herätettävissä? Puhuttele ja ravistele.
- 3) Jos hän ei herää, soita hätänumeroon 112.
- 4) Hengittääkö autettava? Tunnetko ilmavirran, kun pidät omaa kämmenselkääsi loukkaantuneen suun ja sierainten päällä. Voit samalla nostaa loukkaantuneen leukaa ylöspäin, jotta hengitystiet ovat vapaat.
- 5) Jos autettava hengittää, käännä hänet kylkiasentoon.
- 6) Jos hengitys ei ole riittävää, aloita puhalluselvytys.
- 7) Jos et tunne hengitystä etkä näe verenkierron merkkejä, aloita puhallus-painelvelytys
- 8) Tyrehdytä verenvuodot.
- 9) Ehkäise sokin syntyminen.
- 10) Rauhoita ja pidä lämpimänä.

Puhallus – paineluelvytys

Eloton henkilö voi näyttää kuolleelta. Hengitys on pysähtynyt eikä verenkiertoa ole.

Puhallus- ja paineluelvytyksellä voidaan keinotekoisesti pitää yllä aivojen ja sydämen verenkiertoa.

Hätäilmoituksen jälkeen aloita välittömästi elvytys. Aseta autettava joustamattomalle alustalle selälleen.

Puhalluselvytys

Kun henkilö ei hengitä:

- 1) Avaa hengitystiet taivuttamalla leuasta päätä taaksepäin. Tarkista suu ja nielu ja tarvittaessa puhdistane oksennuksesta tms.
- 2) Purista sieraimet kiinni.
- 3) Peitä omalla suullasi autettavan suu tiiviisti ja puhalla ilmaa autettavan keuhkoihin 2 kertaa peräkkäin.
- 4) Jos henkilö ei reagoi mitenkään (ei yski, niele, hengitä eikä liikahtaa) aloita paineluelvytys.

Paineluelvytys

Kun verenkiertoa ei ole:

- 1) Etsi painelukohta. Kaksi sormenleveyttä rintalastan alaosaan ylöspäin.
- 2) Aseta kämmenen tyvi rintalastalle ja toinen käsi päälle
- 3) Ole polvillasi ja paina suorin käsivarsin rintalastaa suoraan alaspäin. Mäntämäinen tasainen liike.
- 4) Paina 15 kertaa tiheydellä 100 kertaa minuutissa. Rintakehä saa painua 4–5 cm alaspäin.
- 5) Jatka elvytystä rytmillä 2 puhallusta 15 painelua olit sitten yksin tai kaksin, kunnes apua on paikalla.
- 6) Jatka elvytystä kunnes ammattiapu saapuu paikalle tai omat voimasi ehtyvät.

Tajuton henkilö

Tajuton henkilö ei ole herätettävissä, mutta hän hengittää.

Tajuton voi tukehtua, jos kieli tai oksennus tukkivat hengitystiet tai ne voivat vaikeuttaa hengitystä.

- 1) Selvitä, saatko henkilön hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla.
- 2) Jos hän ei herää, soita hätänumeroon 112.
- 3) Tarkista sen jälkeen hengittääkö hän.

- 4) Jos hän hengittää, käännä hänet kylkiasentoon ja tarkkaile hänen tilassaan tapahtuvia muutoksia.
- 5) Varmistu hengityksestä taivuttamalla päätä varovasti leuasta taaksepäin.
- 6) Tarvittaessa puhdista suu oksennuksesta tms.
- 7) Avaa kiristävät vaatteet, jos ne vaikeuttavat hengitystä.
- 8) Pidä autettava kylkiasennossa hengityksen turvaamiseksi.

Verenvuodon tyrehtyttäminen

Runsas ulkoinen verenvuoto tyrehtytetään mahdollisimman nopeasti, sillä vuoto voi johtaa sokkiin.

Jos verenvuoto on runsasta, pane loukkaantunut makuulle. Paina vuotavaa kohtaa sormin tai kämmenellä välittömästi ja nosta raaja ylös.

Sido haavalle paineside:

- 1) Peitä haava suojasiteellä.
- 2) Aseta haavan päälle "painoksi" jokin, mielellään pehmeä esine (siderulla, lapanen tms.)
- 3) Kiinnitä suojaside ja paino tukevasti.
- 4) Tue raaja kohoasentoon.
- 5) Toimita loukkaantunut hoitoon.

Sokki

Sokki voi syntyä seurauksena suurista sisäisistä tai ulkoisista verenvuodoista, vaikeista murtumista, palovammojen tai rajun ripulin ja oksennustaudin aiheuttamasta nestehukasta sekä mm. vakavasta sairastumisesta ja sähköiskusta.

Sokin tavallisimmat oireet ovat:

- Iho on kalpea ja hikinen, ns. kylmä hikisyys.
- Henkilö palelee.
- Suu on kuiva, hänellä on janontunne.
- Syke nopeutuu ja hengitys voi muuttua pinnalliseksi

Sokissa olevan henkilön ensiapu:

- 1) Anna oireiden mukainen ensiapu.
- 2) Aseta loukkaantunut makuulle alaraajat koholla.
- 3) Hälytä lisääpua (112).
- 4) Suojaa loukkaantunutta kylmältä peittelemällä hänet huovalla, takilla tms.
- 5) Rauhoittele loukkaantunutta.

3.2 JÄRKYTTYNEEN IHMISEN KOHTAAMINEN

- Esittäydy – järkyttyneen tulee tietää, missä ominaisuudessa puhut.
- Selvitä kenen kanssa olet tekemisissä ja mikä on hänen suhteensa tapahtuneeseen.
- Etsi rauhallinen paikka.
- Puhu ja liikehdi rauhallisesti, rauhallisuutesi luo toiselle turvallisuutta.
- Katsekontakti, kosketus, käsi kädessä – kosketus viestittää turvallisuutta sanoja paremmin.
- Istu – raskasta asiaa ei tule kertoa seisten.
- Kerro koko totuus suoraan yhdessä lauseessa; voit vaikka toistaa asian.
- Ikäväkin uutinen on helpompi kestää kuin tietämättömyys.
- Kuuntele aktiivisesti, esitä kysymyksiä.
- Odota kysymyksiä ja vastaa.
- Pelkkä lähellä olosi auttaa – ilman sanojakin; hiljaisuus voi olla hyvästäkin.
- Jos haluat lohduttaa, älä käytä latteuksia – silti voi suhtautua realistisen toiveikkaasti – ole rehellinen.
- Huolehdi, ettei järkyttynyt jää yksin.
- Kysy tarvitseeko jatkohoitoa, tarvittaessa ohjaa jatkohoidon piiriin.

3.3 UHKAAVAN HENKILÖN KOHTAAMINEN

Pysy rauhallisena, osoita omalla esimerkilläsi että tilanne voidaan ratkaista rauhallisesti ja puhumalla. Käytä voimakeinoja ainoastaan itsesi tai toisen henkilön puolustamiseksi.

Ennakointi (mikäli mahdollista):

- Jos tilanne on tiedossa ilmoita siitä jollekin työ- tai opiskelutoverillesi jo etukäteen, tarvittaessa pyydä häntä mukaasi tai olemaan lähistöllä
- Jätä itsellesi liikkumatilaa
- Pyri varmistamaan itsellesi uloskäynti tilanteen sitä vaatiessa
- Mieti miten kutsut tarvittaessa apua itsellesi

Puhe:

- **Puhu rauhallisesti**, selkeästi ja lyhyesti
- Vältä ristiriitoja, älä vähättele uhkaajan tunteita tai kokemuksia, mieluummin myötäile ja jousta
- Vältä henkilökohtaisuuksia, älä loukkaa toisen itsetuntoa
- Älä naura äläkä vitsaile
- Älä oikaise psykoottisen henkilön harhoja elleivät ne liity sinuun

Liike ja eleet:

- **Liiku rauhallisesti**, tarvittaessa kerro mitä olet tekemässä
- Älä mene liian lähelle toista, säilytä sekä toisen että oma reviirisi
- Pidä kädet näkyvillä ja sivuillasi, älä liikehdi voimakkaasti käsilläsi
- Vältä tuijottamista
- Älä käännä selkääsi
- Pyydä toista osapuolta istuutumaan

3.4 KRIISSISSÄ OLEVAN IHMISEN TUNNISTAMINEN

Aina kun ihminen itse ilmaisee huolta omasta jaksamisestaan tai hyvinvoinnistaan, se tulisi ottaa vakavasti. Tärkeää on ilmaista oma huoli toisen tilanteesta kyseiselle ihmiselle. Tämä on hyvä tehdä kahden kesken ja luottamuksellisesti. Tärkeää on pyrkiä tukemaan ihmisen selviytymistä ja yhdessä hänen kanssaan pohtia mahdollisuuksia ratkaista ongelmat ja tarvetta ulkopuolisen avun hakemiseen.

Tunnusmerkkejä avun tarpeelle ovat mm:

- Itsetuhoisuus
- Vetäytyminen ja eristäytyminen sosiaalisista tilanteista ja suhteista
- Päihteiden liiallinen tai ongelmia aiheuttava käyttö
- Yllättävät ja äkilliset muutokset ihmisen ulkonäössä tai käyttäytymisessä
- Uupumus
- Yleinen ahdistuneisuus, levottomuus, rauhattomuus,
- Keskittymiskyvyttömyys
- Itkuisuus ja surumielisyys
- Ärtäisyä, äkäinen; pinna on lyhyt ja maltti voi mennä pienistäkin asioista
- Kyvyttömyys ilmaista itseään, vaikea sanoa mitä haluaa
- Unettomuus
- Pelko ettei selviydy, päivittäiset tehtävät ja vaatimukset tuntuvat rasittavilta, tunne, ettei kykene tekemään juuri mitään
- Kuolemasta puhuminen tai sen ajatteleva

3.5 ITSETUHOISEN IHMISEN TUNNISTAMINEN JA KOHTAAMINEN

Itsetuhoiseen käyttäytymiseen tulee aina suhtautua vakavasti. Sen havaitseminen ja kohtaaminen on usein vaikeaa ja saattaa aiheuttaa ahdistusta myös havaitsijalle. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että havainnon tekijä ei jää yksin asian kanssa vaan, että hän voi puhua havainnoistaan joko asiantuntijoille tai työ- tai opiskelijayhteisössään.

Tunnusmerkkejä:

- itsen vahingoittaminen: viiltely, lyöminen, jne
- puhe omasta kuolemasta ja sen merkityksestä, oman kuoleman suunnittelu
- hyvästien jättäminen, omaisuuden poislahjoittaminen
- välinpitämättömyys omasta terveydestä ja hyvinvoinnista
- masentuneisuus
- itsen ja oman toiminnan toistuva väheksyminen ja aliarvioiminen
- päihdeongelma
- aggressiivisuus, impulsiivisuus
- menetyksen kokemus: ero, läheisen kuolema, jne

Mikäli yllä olevia merkkejä esiintyy, niin toimi seuraavasti:

- 1 kerro huolestasi asianomaiselle itselleen, asiasta avoimesti puhuminen on paras tapa auttaa toista ja pyri ohjaamaan hänet hakemaan apua joko työterveyshuollosta tai opiskelijaterveydenhuollosta
- 2 mikäli kyseessä on opiskelija, kerro huolestasi terveydenhoitajalle, psykologille, opiskelijapastorille tai jollekin henkilökunnan jäsenelle
- 3 mikäli kyseessä on henkilökunnan jäsen, kerro huolestasi työterveyden edustajalle, LAMKin kriisiryhmän jäsenelle tai yksikkösi esimiehelle tai kriisivastaavalle

3.6 KRIISIN ETENEMINEN JA SEN VAIHEET

Traumaattinen kriisi on reaktio ihmisen fyysisistä ja psyykkistä olemassaoloa, sosiaalista identiteettiä ja turvallisuuden kokemusta uhkaaviin ulkoisiin tapahtumiin ja tilanteisiin. Traumaattisen kriisin aiheuttavasta tapahtumasta seuraa yksilölle tai yhteisölle heidän toimintaansa ja hyvinvointiaan heikentävä psykologinen häiriötila.

Traumaattisen kriisin eteneminen jakautuu neljään vaiheeseen:

- 1) sokkivaihe
- 2) reaktiovaihe
- 3) läpityöskentelyvaihe
- 4) uudelleen asennoitumisen vaihe

Ihmiset reagoivat hyvin yksilöllisesti traumaattiseen tapahtumaan. Hyvinkin erilaiset tai jopa vastakkaiset tunteet sekä mielialojen vaihtelu ovat tyypillisiä traumaattisen tapahtuman kokeneille. Trauman selvittämisessä ja läpikäymisessä tärkeää on sosiaalisen tuen hakeminen ja sen saaminen. Omia reaktioitaan, jaksamattomuuttaan tai tunteitaan ei pidä hävetä, vaan niiden hyväksyminen ja ymmärtäminen ovat oleellinen osa eheytymistä. Trauman läpikäymisen pitkittyminen tai keskeytyminen voivat merkittävästi heikentää ihmisen toimintakykyä ja hyvinvoinnin tunnetta myös pitkällä aikavälillä. Tarvittaessa apua voi, ja kannattaa hakea terveydenhuollon ammattilaisilta tai muilta kriisiapua tarjoavilta tahoilta.

Sokkivaihe

Sokkivaihe alkaa välittömästi traumaattisen tapahtuman jälkeen. Sokkivaiheessa ihmiset käyttäytyvät ja reagoivat hyvin yksilöllisesti: jotkut reagoivat hyvin voimakkaasti, esimerkiksi paniikinomaisesti, kun taas toiset ovat hyvin rauhallisia, jopa lamaanuneita. Vaihe kestää trauman voimakkuudesta riippuen yleensä muutamia tunteja tai jopa vuorokausia. Sokkivaiheessa ihmisen toiminta tähtää oman jaksamisen ja hengissä pysymisen varmistamiseen. Vaiheelle tyypillisiä fyysisiä reaktioita ovat korostuneen adrenaliinin erittymisen seurauksena nopeuden ja voimien lisääntyminen, aggressiivisuus ja kivun tunteen estyminen sekä mm. vapina, hikoilu, sydämen tykytys jne. Psyykkisiä reaktioita voivat olla mm. aistien terävöityminen, muistin tarkentuminen ja tunteiden puuttuminen sekä esimerkiksi itkuisuus ja epätodellinen olo.

Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa ihminen ymmärtää mitä on tapahtunut ja mitä tapahtuneesta seuraa omalle elämälle. Vaiheeseen liittyvät normaalisti voimakkaat tunteet sekä pyrkimys selvittää itselle mitä on tapahtunut ja miksi. Reaktiovaihe kestää yleensä joitakin viikkoja mutta joskus jopa kuukausia riippuen trauman voimakkuudesta. Pahimmillaan vaihe näyttää ensimmäisten viikkojen aikana, jolloin voi korostuneesti esiintyä monenlaisia reaktioita. Fyysisiä reaktioita voivat olla muisti- ja keskittymisvaikeudet, vapina, pahoinvointi, univaikeudet ja painajaiset sekä uupumus. Psyykkisiä reaktioita voivat olla ärtyneisyys, eristäytyminen, ahdistuneisuus, elämän merkityksettömäksi kokeminen, suru ja traumaattisen tapahtuman mielessä uudelleen kokeminen sekä syyllisyyden tunteet ja erilaiset pelot. Reaktiovaiheen läpikäymisen kannalta tärkeää on saada puhua tapahtuneesta ja omista kokemuksista.

Eristäytyminen ja yritys käydä asiat läpi yksin usein vain pahentavat ja pitkittävät reaktiovaihetta.



Läpityöskentelyvaihe

Läpityöskentelyvaiheessa tunteiden voimakkuus ja hallitsemattomuus alkavat vähitellen helpottaa. Ihminen kykenee paremmin sitoutumaan arkisiin tehtäviin ja tulevaisuuteen. Vaihe kestää usein kuukausia ja sen läpikäymisessä tärkeää on edelleen läheisten ja mahdollisten ammattilaisten tuki.

Uudelleen asennoitumisen vaihe

Traumaattinen tapahtuma ei enää aiheuta samanlaista kipua ja ahdistusta eikä se merkittävästi hankaloita normaalia elämää. Kokemus on jättänyt jälkensä ihmiseen ja hänen elämäänsä. Ihminen on mahdollisesti muuttunut pysyvästi erilaiseksi, usein voimakkaammaksi ja kokeneemmaksi ja on todennäköisesti valmiimpi kohtaamaan tulevia haasteita elämässään.

3.7 KRIISITIEDOTTAMISEN YHTEISET PERUSPERIAATTEET LAMKISSA

- 1) Pyri aina **ennaltaehkäisevään** tiedottamiseen.
- 2) Tiedota **välittömästi** tapahtumasta sovitun kriisitoimintaohjeen mukaisesti kussakin tilanteessa sopivalla tavalla.
- 3) **Avoimuus, rehellisyys** ja toisaalta **hienotunteisuus** ovat tiedottamisen lähtökohtia.
- 4) Tiedottamisesta medioihin päin LAMKin kriisitilanteessa vastaa ammattikorkeakoulun rehtori tai hänen varamiehensä tai hänen määräämänsä muu henkilö. Joissakin tapauksissa voi mediatiedottamisesta vastata myös konsernin toimitusjohtaja rehtorin esimiehenä. Käytännön toimenpiteitä (esim. tiedotteet, tilaisuuden järjestäminen tiedotusvälineille, väliaikaisen tiedotuskeskuksen organisointi tarvittaessa) hoitaa markkinointipäällikkö.

4 TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Alla on erilaisissa ongelmatilanteissa apua ja tukea tarjoavien tahojen yhteystietoja.

4.1 LAHDEN TERVEYSPALVELUJA: OHJEITA OPIKELIJOILLE -OPAS

PÄIVYSTYS JA ENSIAPU

PÄIVYSTYS

Äkillisesti sairastuneet ja lieväästeiset tapaturmapotilaat hoidetaan ensisijaisesti:

Arkisin ma-to klo 08.00 – 16.00, pe 08.00 – 15.00

ALUEELLISILLA TERVEYSASEMILLA

Ajanvaraukset mieluiten klo 08.00 – 10.00

Ks. ajanvarausnumerot sivu 4 – 5

Iltaisin klo 16.00 - 23.00

Viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 08.00 - 23.00

KAUPUNGINSAIRAALAN PÄIVYSTYSASEMALLA, Harjukatu 48

Terveyskeskuslääkäripäivystys (tiedote)810 4200

Öisin klo 23.00 – 08.00

PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALA PÄIVYSTYSPOLIKLINIKKA

Keskussairaalankatu 7 819 2326

Käyntimaksu 22 euroa

ENSIAPU

Kaikkina vuorokauden aikoina kiireellistä ensiapua tarvitsevat ja äkillisesti sairastuneet kuljettaa sairaankuljetus oikeaan hoitopaikkaan.

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

HAMMASLÄÄKÄRIPÄIVYSTYS

LAHDEN KAUPUNGINSAIRAALA

Harjukatu 48.....810 4910

ilman ajanvarausta

Ma – pe klo 12.00 – 18.00, La – su ja juhlapyhinä klo 09.00 – 13.00

TERVEYSKESKUSLÄÄKÄRIEN VASTAANOTOT

Sairastuessasi voit kysyä neuvoja oppilaitoksesi terveydenhoitajalta. Ellet tavoita häntä, saat arkisin neuvoja myös oman terveysaseman sairaanhoita-jalta.

Kun sairastuessasi tarvitse lääkärin apua, ota ensin yhteys oman palvelupiirisi terveysasemalle. Asuinpaikkansa mukaisesti jokaisella on alueelliset lääkärintensä, jotka arkisin hoitavat äkillisesti sairastuneet.

Lääkärin vastaanotolle varataan aika etukäteen, joko puhelimitse tai käymällä ajanvarauksessa. Avoinna ma – to klo 08.00 – 16.00 ja pe klo 08.00 – 15.00.

MAKSUT: Terveyskeskuksen lääkäripalvelujen vuosimaksu on 22 euroa kalenterivuodeksi tai 11 euroa kerta.

Maksu peritään 18 v. täyttäneeltä. Peruuttamatta jätetystä lääkärin vastaanottoajasta peritään 27 euroa.

TERVEYSASEMAT

LAUNEEN ALUE

Launeen terveysasema, Launeenkatu 74

ajanvaraus postipiireittäin:

Alue 1 15150 radan eteläpuoli, 15610, 15680, 16999810 4141	
sairaanhoitajat	810 4121
alue 2 postinumero 15500.....	810 4142
sairaanhoitajat	810 4122
alue 3 postinumerot 15520, radan eteläpuoli 15100810 4143	
sairaanhoitajat	810 4123
alue 4 postinumero 15700, radan eteläpuoli 15820810 4144	
sairaanhoitajat	810 4120

KESKUSTAN ALUE

Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 2 krs.

Harju (1.palvelupiiri)

palveluneuvonta	810 4241
sairaanhoitajat	810 4215

Keski-Lahti (2.palvelupiiri)

palveluneuvonta	810 4242
sairaanhoitajat	810 4232

Kiveriö (3.palvelupiiri)

palveluneuvonta	810 4243
sairaanhoitajat	810 4222

MUKKULAN ALUE

Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 3. krs

palveluneuvonta

Mukkulan alue, 15240 ja osa postipiiristä 15210810 4341	
sairaanhoitajat	810 4320

KIVIMAAN ALUE

Postinumerot 15210 ja osa postipiiristä 15140, 15200, 15230

palveluneuvonta	810 4383
-----------------------	----------

sairaanhoitajat810 4321

AHTIALAN ALUE

Ahtialan terveystalo

Alasenkatu 2

Postinumerot 15230,15300, 15320 ja 15340

palveluneuvonta810 4343

sairaanhoitajat810 4345

JALKARANNAN–METSÄKANKAAN ALUE

Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 4. krs

Jalkaranta, Kartano, Ankkuri

Postinumerot 15900, 15950 osa postinnumeroista 15110 ja 15140 rajana

Lahdenkatu ja Niemenkatu

palveluneuvonta810 4441

sairaanhoitajat810 4421

Metsäkangas, Kärpänen, Kasakkamäki, Riihelä

Postinumerot 15800, 15810, radan pohjoispuoli numeroista 15820, 15830, 15840 ja 15850

palveluneuvonta810 4442

sairaanhoitajat810 4422

HAMMASHOITOLAT

Alle 18-vuotiaat saavat ilmaisen hammashoidon kotikunnassaan.

18 vuotta täyttäneet voivat hakeutua jonoon **Launeen hammashoitolaan 810 4921**. Yli 18-vuotiailta peritään terveyskeskuksessa asetuksen mukaiset hammashoitokulut. Peruuttamattomasta poisjäännistä peritään 27 euroa 15 vuotta täyttäneiltä.

Aikuisväestöä hoidetaan seuraavissa hammashoitoloissa:

JALKARANNAN HAMMASHOITOLA

Sarvikuja 1753 3540

KIVIMAAN HAMMASHOITOLA

Lahdenkatu 62.....814 4701

KUNNAKSEN HAMMASHOITOLA

Opinkatu 4.....756 2398

LAUNEEN HAMMASHOITOLA

Launeenkatu 74 B 810 4921 / 810 4922

METSÄKANKAAN HAMMASHOITOLA

Suitsikatu 10.....753 5820

MÖYSÄN HAMMASHOITOLA

Hiljankatu 6814 4707

PAAVOLAN HAMMASHOITOLA

Kauppakatu 14 810 4911 / 810 4912

NUORISOVASTAANOTTO

Ahvenistonkatu 2

Ajanvaraus lääkärin, päihdetyön terveydenhoitajan, sosiaalityöntekijän, psykiatrian sairaanhoitajan ja psykologin vastaanotoille
ma – pe klo 08.00 – 11.00 ja 13.00 – 14.00781 8200

Nuorisovastaanotto palvelee nuoruusiän erityiskysymyksissä 13–18 -vuotiaita **lahtelaisia** mielenterveys- ja päihdeongelmissa.

PERHESUUNNITTELUNEUVOLA/EHKÄISYNEUVONTA

Perhesuunnitteluneuvoloissa annetaan ehkäisyneuvontaa ja pyritään löytämään asiakkaalle sopiva ehkäisymenetelmä sekä seurataan määräämääräaikaistarkastuksin asiakkaan terveydentilaa. Neuvoloissa annetaan neuvontaa raskaudenkeskeytystä harkitseville asiakkaille sekä tarvittaessa tehdään raskaudenkeskeytyslausunnot.

LAUNEEN PERHESUUNNITTELUNEUVOLA

Nuoret ja aikuiset, Launeen neuvola

Launeenkatu 74.B, ensimmäinen kerros810 4150

ajanvaraukset, puhelinneuvonta ja terveydenhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta
ma – pe klo 8.00 – 10.00 (esim. raskaustestit, jälkiehkäisy)

PAAVOLAN PERHESUUNNITTELUNEUVOLAT

Ahtiala-Mukkulan, Keskusta ja Jalkaranta-Metsäkankaan palvelupiirien asukkaille.

Paavolan terveysasema, Kauppakatu 14, ensimmäinen kerros

NUORTEN PERHESUUNNITTELUNEUVOLA (alle 19-vuotiaat)

Terveydenhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta ma – pe klo 8.00 – 10.00

puhelinneuvonta, raskaustesti, jälkiehkäisy810 4553

AIKUISTEN PERHESUUNNITTELUNEUVOLA (yli 19-vuotiaat)

Ajanvaraukset ja puhelinneuvonta ma-to klo 11.30 – 13.00, pe 8.30 – 10.30

.....810 4550

TARTUNTATAUDIT JA ROKOTUKSET

Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 4. krs

Ajanvaraus ja tiedustelut810 4570

Sukupuolitautiliasiakkaat ilman ajanvarausta (myös ympäristökuntalaiset)

naiset ma – pe klo 08.30 – 10.30, miehet ma – pe klo 12.00 – 14.00

Todettujen salmonellatapausten valvonta (vain Lahdessa asuvat): Ajanvaraus.

Elintarviketyöntekijöiden salmonellanäytteet toimitetaan Lahden kaupunginsairaalan laboratorioon (Harjukatu 48) ma – pe klo 08.00 – 14.00

ROKOTUKSET

Tavallisimmat rokotukset saat terveydenhoitajaltasi opiskelijaterveydenhuollosta, omalta terveysasemalta tai neuvolasta (Huom! ajanvaraus).

Rokotuksia lahtelaisille kaukomatkailijoille sekä erityisrokotuksia tarvitseville annetaan rokotusvastaanotolla (kts. edellä).

Arkimaanantaina klo 15.00 – 17.00, muutoin ajanvaraus 810 4570

SOSIAALIPALVELUT

Sosiaalipalvelut ovat alueellisia. Tässä neuvontanumerot, joista saa tarkempia tietoja.

Ahtialan sosiaaliasema.....	810 3310
Jalkarannan sosiaaliasema.....	810 3409
Keskustan sosiaaliasema.....	810 3209
Launeen sosiaaliasema.....	810 3111
Mukkulan sosiaaliasema.....	810 3345

LAHDEN APTEEKIT

Aukioloajat vaihtelevat eri apteekkeilla klo 07.00 – 23.00

Tiedustelut päivystävästä apteekista 10 008

SAATAT TARVITA NÄITÄKIN

AA-AUTTAVA PUHELIN.....734 2228

Joka päivä klo 18.30 – 21.00

Lisäksi joka päivä klo 09.00 – 21.00040 5657999

AIDS-TUKIKESKUS752 1441

Mariankatu 11

Avoimna ma – pe klo 10.00 – 15.00 sekä ma klo 17.00 – 19.00

ja to klo 15.00 – 17.00

Maksuttomat ja nimettömät HIV-testit ajanvarauksella

ma klo 17.00 – 19.00, ke klo 12.00 – 14.00.

A-KLINIKKA.....877 222

Hämeenkatu 21 A, 2. krs

Sairaanhoitaja aamupäivällä ilman ajanvarausta klo 08.00 – 11.00

ENSI- JA TURVAKOTI875 090
Nikkilänkatu 51

Ensikotiin voivat hakeutua äidit, jotka tarvitsevat tukea lapsen odotuksen ja syntymän aikana. Koti on väliaikainen turvapaikka, johon voi tulla tai soittaa mihin vuorokauden aikaan tahansa.

Turvakoti on väliaikainen turvapaikka perheväkivaltaa kokeneille tai sen uhanalla oleville perheenjäsenille. Ensi- ja turvakoti tarjoaa myös avopalveluna henkilökohtaista kriisitukea ja kriisiryhmää perheväkivaltaa kokeneille perheenjäsenille.

Avotyömuotoja ovat:

- Jussi-työ, apua miehille perheväkivaltakierteen katkaisuun ja ennaltaehkäisyyn
- Baby blues, apua synnytyksen jälkeiseen masennukseen
- Alvari-perhetyö, tukea lapsiperheille perheiden kotona
- Avotupa, valvotut lasten ja vanhempien tapaamiset, Tenavatupa
- Avokriisityö, korjaavaa ja ennaltaehkäisevää työtä perheväkivaltatilanteissa
- Perhekuntoutus/avoensikoti, päiväryhmät (Peukaloinen)
- Puolen Matkan talo, tuetun asumisen yksikkö
- Kriisistä selviytymiseen -projekti, jatkotyöskentelyä turvakotiasiakkaille

IRTI HUUMEISTA

Puhelinpäivystys, Lahti: ma, ke, to klo 18.00 – 21.00 752 3434
Valtakunnallinen puhelinpäivystys arkisen 18.00 – 21.00 020322388

JELPPI044 3833 001

Huumausaineiden käyttäjille tarkoitettu neuvontapiste.
Likaisten ruiskujen ja neulojen vaihto puhtaisiin.
Rauhankatu 7. 1. krs. Tiistaisin ja torstaisin klo 15.00 – 18.00

KELA/KANSANELÄKELAITOS020 4351400

Kirkkokatu 8
Toimisto avoinna ma, ti, ke ja pe klo 09.00 – 16.00, to 08.00 – 17.00

PALVELEVA PUHELIN10 071

Keskusteluapua henkilökohtaisissa ongelmissa joka ilta klo 17.00 – 01.00,
(kesällä klo 21.00 – 01.00)

PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS....891 282

Mariankatu 16 B, 5. krs
Ajanvaraus arkisin ma – pe klo 09.00 – 15.00
Keskusteluapua myös nuorten ja yksinäisten vaikeuksissa

PERHENEUVOLA (lahtelaiset)810 3711

Rauhankatu 2
Ota yhteyttä, jos sinulla on hankalaa kotona tai haluat muuten keskustella.
Puhelinneuvonta arkisin ma – pe klo 11.00 – 12.00

PÄHKINÄ, Nuorten kriisikeskus

Ahvenistonkatu 2 (sisäpiha)

- Nuorille keskusteluapua erilaisissa elämää kuormittavissa pulmatilanteissa.

- Varaa aika keskusteluun ma – pe 9.00 – 16.00 puh. 734 1577

- nopeasti – nimettömästi – luottamuksellisesti – maksuttomasti

Kriisikeskus netissä: www.tukinet.net

- henkilökohtainen tuki

- keskusteluryhmät

- hakupalvelut

PÄIJÄT-HÄMEEN PERHENEUVOLA (ympäristökuntalaiset)

Vuorikatu 35 B.....871 050

Ota yhteyttä, jos sinulla on hankalaa kotona tai haluat muuten keskustella.

Ajanvaraus ma klo 11.30 – 12.00, ti – pe klo 11.00 – 12.00

PÄIHDESAIRAANHOITAJA

Aleksanterinkatu 18 A 5. krs

Ajanvaraus810 3355

Mikäli em. numero ei vastaa soita matkapuhelimeen 050 5597853

RAISKAUS-KRIISIKESKUS-TUKINAINEN 080097899

ma – to 9.00 – 17.00, pe – su, pyhät 17.00 – 24.00

SOS-PALVELU/KRIISIPUHELIN877 6677

Oikokatu 11

Puhelu voi pelastaa – soita, kun tarvitset keskusteluapua.

Avoimena ma – pe klo 09.00 – 12.00 ja 14.00 – 21.00

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN KRIISIPUHELIN 0203 445566

Su – ma klo 15.00 – 22.00

ja ti – la klo 15.00 – 06.00 (paikallispuhelun hinnalla)

4.2 MUITA YHTEYSTIETOJA

LAHDEN SEURAKUNTAYHTYMÄ

Riku Suokas, pastori, työ (03) 891 229, gsm 050 596 9643

Kaarina Koho-Leppänen, pastori, työ (03) 891 203, gsm 050 596 9686

Kts. myös kohta 5.2 www-sivuja

5 LISÄTIETOJA

5.1 KIRJALLISUUTTA

Dyregrov, Atle	Katastrofipsykologian perusteet
Lehtonen, Jaakko	Kriisiviestintä
Saari, Salli	Kuin salama kirkkaalta taivaalta
Regester, Mihael	Kriisit hallintaan. Opas kriisiviestintään

5.2 WWW-SIVUJA

www.traumaterapiakeskus.com	apua ja tietoa traumasta kärsivälle
http://www.jeesinet.net/index.htm	Lahden seurakuntayhtymän oppilaitostyö
www.tukiasema.net	asiatietoa ja apua elämän eri tilanteisiin
www.paihdelinkki.net	päihdetietoutta
www.ensijaturvakotienliitto.fi	apua perheväkivaltaan
www.tukinainen.fi	ammattiapua seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja väkivallasta selviämiseen
www.mielenterveysseura.fi	kriisiapua