

Henkinen tuki onnettomuuden jälkeen

Tulipalo on usein mieltä järkyttävä kokemus. Henkistä tukea onnettomuuden jälkeen voivat tarvita niin uhri, läheiset, auttajat kuin silminnäkijätkin. Ulkopuolista apua kannattaa hakea. Henkinen jälkihoito auttaa käsittelemään onnettomuuden aiheuttamia reaktioita ja kärsimystä, helpottaa ahdistusta sekä ennaltaehkäisee myöhempiä stressioireita.

Henkistä jälkihoitoa tarjoavat:

- Terveyskeskukset ja sairaalat
- Kriisiryhmät ja -keskukset
- Työterveyshuolto
- Sosiaalitoimistot
- Seurakunnat (diakoniatyöntekijät, henkisen huollon ryhmä)
- Perheneuvolat ja perheasiainneuvottelukeskukset
- Mielenterveyshuollot
- Rikosuhripäivystys

Yhteyden sosiaali- ja kriisipäivystykseen saat tarvittaessa hätäkeskuksen kautta soittamalla numeroon 112.

Valtakunnallisesti auttavat puhelimet

- Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin 01019 5202 (ma-pe klo 9-06, la klo 15-06, su klo 15-22)
- Crisis prevention for foreigners 09 4135 0501 (weekdays 9-15)
- Kirkon valtakunnallinen Palveleva puhelin 01019 0071 (su-to 18-01, pe-la 18-03), ruotsiksi 01019 0072
- Rikosuhripäivystyksen Auttava puhelin 0203 16116 (ma-ti klo 13-21, ke-pe klo 17-21)
- www.tukinet.fi on internetissä toimiva kriisikeskus

Aineellista ja henkistä tukea

Punaisen Ristin ensihuollon hälytysryhmä tarjoaa suomalaisille aineellista ja henkistä tukea onnettomuuksissa ja muissa erityistilanteissa ensimmäisten vuorokausien aikana. Se on osa Vapaaehtoisen pelastuspalvelun organisaatiota ja hälytysjärjestelmää. Myös seurakunnan diakoniatyöntekijät avustavat akuutissa hätätilanteessa olevia. Lisätietoja: Punainen Risti www.redcross.fi/apuajatukea, Suomen ev.lut. kirkon sivut evl.fi/apuajatukea

www.pirkanmaanpelastuslaitos.fi
facebook.com/pirkanmaanpelastuslaitos



PIRKANMAAN
PELASTUSLAITOS

HÄTÄNUMERO
112

www.pirkanmaanpelastuslaitos.fi
facebook.com/pirkanmaanpelastuslaitos

Tulipalon jälkeen

Huolehdi terveydestäsi:

Jos olet hengittänyt palopaikalla savukaasuja ja olet huonovointinen, hakeudu terveydenhoitajalle tai lääkäriin. Muista, että myös henkinen jälkihoito on tärkeää mieltä järkyttäneen onnettomuuden jälkeen.

Mahdollisia reaktioita onnettomuuden jälkeen:

- Onnettomuus tuntuu epätodelliselta ja tapahtunutta on vaikea ymmärtää.
- Snulla voi olla fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, pahoinvointia ja lihassärkyä.
- Olet itkuinen ja tunteet ovat pinnassa, tai olet turta, etkä pysty käsittelemään tunteita.
- Saatat tuntea pelkoa, vihaa, syyllisyyttä tai surua.
- Snulla on nukahamis- ja univaikeuksia.
- Onnettomuus pyörii koko ajan mielessäsi.
- Koet, että sinun täytyy ymmärtää tapahtunut, tietää syy tai löytää syyllinen.

Mainitut reaktiot ovat tavallisia järkyttävän kokemuksen jälkeen. Reaktiot lieviytyvät ajan myötä ja järkyttävästäkin kokemuksesta voi toipua. Puhu tunteistasi. Itkeminen helpottaa. Muista syödä riittävästi. Liikunta usein auttaa univaikeuksiin. Älä jää yksin! Hae ja ota vastaan apua.

Takasivulta löytyy henkisen tuen yhteystietoja.

Jos kotonasi tai omistamassasi kiinteistössä on ollut tulipalo

- Ota yhteys isännöitsijään/huoltomieheen ja taloyhtiön hallituksen puheenjohtajaan (mm. kiinteistövakuutusasiat, jälkivartiointi).
- Mikäli tulipaloon voi liittyä rikostai jos kyseessä on suuri palovahinko, ilmoita asiasta poliisille ja pyydä ilmoituksesta jäljennös vakuutusyhtiötä varten (rikosilmoitustai poliisitutkintapöytäkirja).
- Ota viipymättä yhteyttä omaan vakuutusyhtiösi (koti- tai palovakuutus). Vakuutusyhtiön tekemä vahinkotarkastus pitää tehdä ennen korjaustöiden aloittamista (älä hävitä vahingoittunutta omaisuutta ennen vahinkotarkastusta). Vahinkotarkastuksen ja korvauskäsittelyn yhteydessä sovitaan vahingoittuneen omaisuuden korvaamisesta. Jos palon sytymissyy ei ole täysin selvä, lupa omaisuuden siirtoon on saatava poliisilta.
- Jos et voi yöpyä kodissasi, selvitä missä voit olla väliaikaisesti yötä. Sovi mahdollisista tilapäismajoituksen kustannuksista vakuutusyhtiösi kanssa etukäteen. Palaneessa tilassa ei välttämättä voi oleskella poliisin tutkimusten ja mahdollisten haitallisten kaasujen vuoksi. Ota kotoa mukaasi esim. avaimet, henkilöllisyystodistus/passi, luottokortit, henkilökohtaiset lääkkeet, pankkitilikortit/turvaluvat, todistukset ja kuva-albumit.
- Estä lisävahingot. Varmista, että tilan jälkivartiointista ja murto-suojauksesta huolehditaan (asiasta sovitaan esim. kiinteistöisännöitsijän kanssa). Suojaa omaisuus ulkopuoliselta ilkivallalta, varastamiselta ja kastumiselta.
- Luettelo vaurioitunut tai tuhoutunut omaisuutesi mahdollisimman pian. Irtainomaisuus voidaan yleensä puhdistaa noesta ja savunhajusta, samoin kastunut omaisuus voidaan pestä ja kuivattaa ammattiliikkeen avulla.
- Käytä jälkivahinkojen torjuntaan erikoistuneita auktorisoituja liikkeitä, ks. www.vahinkopalvelut.net

Huomioithan, että kiinteistövakuutus korvaa rakenteisiin tulleet vahingot. Koti- tai palovakuutus korvaa irtaimen omaisuutesi.