1964–2014

Punainen Risti
Kuopion osasto

Jäsenlehti

10. vuosikerta **1/2014**

Avajaiset 16.11.2013

Kuvat: Jouni Nuutinen

Jäsenlehti 1/2014

Ilmestymispäivä 17.3.2014

Toimituskunta
Päätoimittaja
Heli Nuutinen, tiedottaja
heli.nuutinen@sprkuopio.com
Pirkko Karjalainen ja Laura Tossavainen sekä kaikki tiedotustiimin jäsenet eri toimintaryhmistä

Julkaisija
SPR Kuopion osasto
www.kuopio.punainenristi.fi
www.sprkuopio.com

Jäsenlehden aineistot
jasenlehti@gmail.com

Painopaikka
Kevama Oy, Kuopio

Painos 1000 kpl

Etukannessa: Hyvä Joulumielikeräyksen lipaskeräys Kuopion kauppatorilla, kuvassa Jari Jokinen, Heli Nuutinen ja Riikka Savonen.
Kuvaaja Jouni Nuutinen.
Vapaaehtoinen pelastuspalvelu 50 vuotta www. vapepa.fi

facebook Suomen Punainen Risti Kuopion osasto

Tarinoita SPR Kuopion osaston vapaaehtoisten blogissa http://sprkuopio.blogspot.fi/

Sisällys:

Puheenjohtajalta 4
Pelastusopiston yhteistyötä parikymmentä vuotta 5
Hallitus 2014 ja tehtävät 6
Terveyspisteissä vilkas vuosi 7
Jäsenhankintakampanja 2014 8
Tekniikkaa mukaan ensiapukoulutuksiin 9
Tapahtuu 2014 10
Samanlaisuus ja rasismin kohtaaminen 11
Bloginosto eli Silminnäkijä 12-13
Vapaaehtoisten gallup 14-17
Moniku-retki uusille kiintiöpakolaisille 18-19
Ensiapua antamassa ja saamassa 20-21
Ystävänvälittäjät 22

KEVÄTKOKOUSKUTSU

SPR Kuopion osaston Kevätkokouskutsu
Osaston kevätkokous pidetään maanantaina 31.3.2014 klo 18 SPR Kuopion osaston tiloissa, Puijonkatu 9, Kuopio. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa! Osaston hallitus

Valoa monitoimiosaston ikkunassa

Punaisen Ristin tiloissa Kuopiossa valot loistavat hämärtyvässä talvi-illassa. Ovi käy lähes joka arki-ilta Puijonkadulla, kun vapaaehtoisryhmät kokoontuvat milloin ensiavun, henkisen tuen tai ystävätoiminnan merkeissä. Päätös muuttaa Puijonkadulle on jo nyt osoittautunut oikeaksi ratkaisuksi: tila sekä löytyy helposti että näkyy mukavasti katukuvassa. Avajaisia vietettiin marraskuussa ja toistasataa henkilöä kävi tutustumassa uuteen paikkaan ja monipuoliseen Punaisen Ristin vapaaehtoistoimintaan. Niin osaston toiminnat, piirin ensiapukoulutus kuin Veripalvelu ja kierrätystavaratalo Kontti esittäytyivät avajaispäivässä.

Osaston paikallisella jäsenlehdellä on kymmenvuotistaival takanaan ja toivottavasti useita vuosia edessä. Kerromme lehdessä osaston aktiivisesta vapaaehtoistoiminnasta. Kiitämme jäsenyydestä ja kannustamme kutsumaan ystäviä ja tuttavia mukaan jäseneksi ja toimintaan. Toisaalla lehdessä kerrotaan jäsenhankintakampanjasta.

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu viettää maaliskuun lopulla 50-vuotisjuhlaansa Tampereella. Tämä 50 järjestön ainutlaatuinen yhteenliittymä auttaa vuosittain valtakunnallisesti runsaassa 200 kadonneen etsintä- tai ensihuoltotehtävässä. Kuopiossa mukana on 17 eri tahoa hälytysryhminä, kuten pelastuskoirajärjestöjä, lentokerho, järvipelastusyhdistys, suunnistajat, maanpuolustusjärjestöjä sekä alueen metsästysseuroja. Punainen Risti on mukana vahvasti Vapepa-toiminnassa ja valtakunnallinen Vapepan koordinaatiojärjestö. *www.vapepa.fi*

Ensi kesänä Punaisen Ristin järjestöväki kokoontuu Turkuun joka kolmas vuosi pidettävään yleiskokoukseen. Parhaillaan on menossa järjestökuuleminen toimintalinjauksen painotuksista seuraavalle kolmivuotiskaudelle. Linjauksen teemana on iloa auttamisesta ja toimintaa ohjaavana ajatuksena yhteinen hyvä. Järjestön kulmakiveksi linjauksessa tunnustetaan toimivat paikallisosastot, jotka tekevät sitä yhteistä hyvää, mikä paikallisesti koetaan tärkeäksi ja johon voimavarat riittävät. Vanha iskulause "Tarpeesta toimintaan" on siis edelleen arvossaan. Lisää ystäviä vanhuksille, sairaille, maahanmuuttajille sekä nuorille, lisää ensiapuryhmäläisiä auttamaan yleisötapahtumissa, lisää lipaskerääjiä kaduille ja toreille. Edellä muutamia poimintoja toimintalinjauksen tavoitteista Kuopion osaston kaltaiselle Punaisen Ristin monitoimiosastolle.

Kuopiossa 24.2.2014

Jouni Nuutinen,
SPR Kuopion osasto, pj
pj@sprkuopio.com

Vapepan Kuopion paikallistoimikunta osallistui viime syksynä Nenäpäivään tekemällä hernerokkaa Kuopion torilla. Kuvaaja Jouni Nuutinen.

Pelastusopiston yhteistyötä parikymmentä vuotta

SPR Kuopion osasto on tehnyt yhteistyötä Pelastusopiston kanssa melkein opiston perustamisesta saakka. Silloin tällöin opettajat ottavat yhteyttä SPR:n yhteyshenkilöön, nykyään Leena Närväseen, ja kertovat milloin on tulossa Pelastusopiston opiskelijoiden käytännön harjoituksia harjoitusalueella. Leena ottaa yhteyttä vapaaehtoisten rinkiin ja kysyy itse kunkin mahdollisuutta lähteä yhdeksi päiväksi harjoituspotilaaksi.

Harjoituspäivään tulee varata koko arkipäivä aamukahdeksasta iltapäivä kolmeen-neljään. Ennakkoon saa myös tiedon siitä, onko kyseisenä päivänä sisä- vai ulkoharjoituksia ja tarvittaessa potilas saa harjoitusvaatteita omien vaatteidensa päälle puettavaksi. Ennakkovaatimuksia harjoituspotilaille ei ole, opettajat ohjaavat ja neuvovat tarvittaessa miten ja millaista potilasroolia kulloinkin tulee esittää. Sama rooli pidetään yleensä koko päivän neljä kertaa. Toki välillä on kahvi- ja ruokatauot ja palautetta annetaan puolin ja toisin. Harjoituspotilaana olo on myös opettavaista.

Marja, Meri-Tuuli ja Antti ovat jo konkareita harjoituspotilaina. Uudet ovat tervetulleita mukaan! Kuva ja teksti: Heli Nuutinen

Onko sinulla aikaa arkipäivinä?
Voisitko toimia silloin tällöin Pelastusopiston harjoituksissa potilaana? Ota yhteyttä p. 050 540 6905, Leena Närvänen.

SPR Kuopion osaston hallitus 2014 ja tehtävät

Jouni Nuutinen, puheenjohtaja ja keräykset
Heikki Sederholm, varapuheenjohtaja ja ensiapuopetus
Riikka Savonen, sihteeri
Leena Holländer, humanitaarisen oikeuden ryhmä ja Plus-pistevapaaehtoinen
Jari Jokinen, ensiapuryhmä ja ensiapupäivystykset
Pirkko Karjalainen, terveyspistetoiminta ja humanitaarisen oikeuden ryhmä
Pekka Kenjakka, henkisen tuen ryhmä ja omaishoitajatoiminta
Hannu Kosunen, vapaaehtoinen pelastuspalvelu
Sinikka Marttila, kotimaanavun yhdyshenkilö
Riina Myyryläinen, monikulttuurinen ystävätoiminta
Leena Närvänen, ystävätoiminta ja Pelastusopiston harjoituspotilaat
Anna-Maija Pakarinen, ystävätoiminta
Tiina Sundvall, ensiapuopetus

Kuvassa vasemmalta edestä: Riina Myyryläinen, Pirkko Karjalainen, Jari Jokinen ja Riikka Savonen. Vasemmalta keskellä: Sinikka Marttila, Anna-Maija Pakarinen, Leena Närvänen, Tiina Sundvall ja Hannu Kosunen. Vasemmalta takaa: Heikki Sederholm, Pekka Kenjakka ja Jouni Nuutinen.

Terveyspisteissä vilkas vuosi

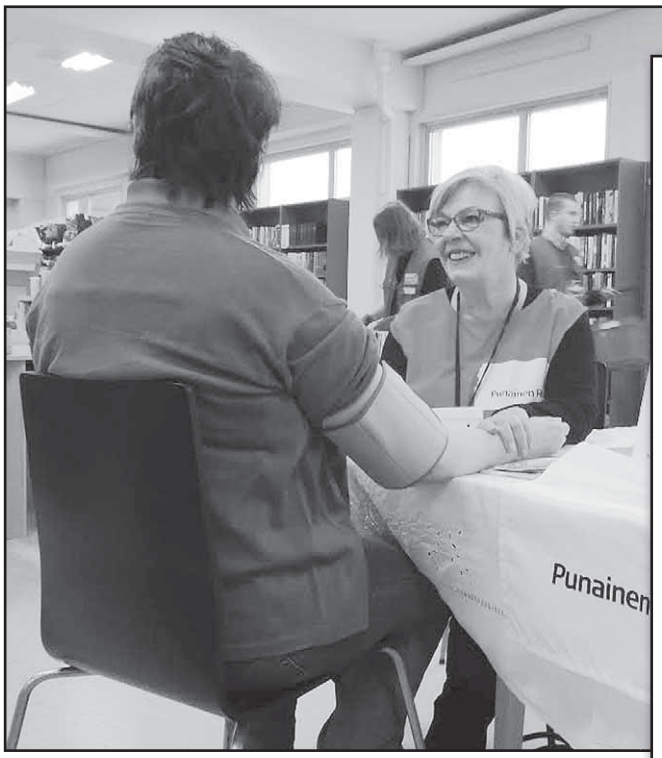
SPR:n Kuopion osaston seitsemässä kiinteässä terveyspisteessä oli vilkas vuosi 2013. Vuoden aikana Suokadun palvelukeskuksen terveyspisteen tilat kaupunki tarvitsi vanhusten päivätoimintaan, joten vastanotot lopetettiin siellä toukokuussa ja toiminta siirrettiin SPR:n Aluetoimiston ja osaston uusiin tiloihin marraskuun alussa. Leväsen palvelukeskuksen terveyspiste yhdistyi vuoden 2014 alussa lähellä olevaan Kontin terveyspisteeseen.

Kiertävä terveyspistekokeilu käynnistyi kesällä. Kokosimme väliaikaisen tarvikelaukun ja liikuimme eri tapahtumissa, kuten vanhusten Kielonpäivä juhlassa ja ehkäisevän päihdetyöviikon "Selvät Sävelet" tapahtumissa viidellä asukastuvalla. Kokemukset olivat innostavia, joten kiertävää terveyspistetoimintaa aiotaan jatkaa ja kehittää edelleen.

Asiakkaita terveyspisteissä vuoden aikana oli 740 ja he saivat erilaisia palveluja 1435 kpl.

Vapaaehtoisia terveydenhoidon ammattilaisia mukana oli 24 ja vuoden vaihteen jälkeen heitä on vastaanottotoiminnassa 20 henkilöä. Koska terveyspisteiden vastaanottoja hoidetaan yksin, aloitimme säännölliset vapaaehtoisten kokoontumiset. Tärkeäksi on koettu kokemusten jakaminen, työnohjaus ja koulutus.

Pirkko Karjalainen



Ystävänpäivä Kontissa. Kiertävä Terveyspiste oli tapahtumassa mukana. Terveysneuvontaa ja verenpaineen mittausta asiakkaille. Kuvassa Arja Kaasalainen työn touhussa. Kuva Pirkko Karjalainen.

SPR Kuopion osaston TERVEYSPISTEET

Terveysneuvontaa, ohjausta, verenpaineen ja verensokerin mittausta. Terveyspisteet ovat avoinna syyskuun alusta toukokuun loppuun.

SPR toimisto, Puijonkatu 9, parittoman viikon ma klo 9-11
Petosen asukastupa Kotikulma, Jalkasenkatu 7, kk:n ensimmäinen ma klo 10-12
Länsi-Puijon asukastupa, Rypysuontie 68, kk:n viimeinen ma klo 9-11
Kontin terveyspiste, Leväsentie 21, kk:n toinen ti klo 10-12
Saarijärven asukastupa Koillistuuli, Saarijärventie 9, kk:n viimeinen ti klo 9-11
Puijonlaakson palvelutalon kirjasto, Sammakkolammentie 12, joka torstai klo 9-10

Jos olet terveydenhoitoalan ammattilainen ja olet kiinnostunut tulemaan mukaan vapaaehtoiseksi, otathan yhteyttä terveyspisteet@sprkuopio.com tai p. 0400 938 928

Jäsenhankintakampanja 2014

Kiitos, että olet Punaisen Ristin jäsen!

Oletko jo kertonut jäsenyydestä perheellesi, sukulaisille, naapureille ja työ- tai opiskelukavereille? Ehkä hekin haluaisivat kuulua maailmanlaajuiseen avun verkkoon.

Nyt saat jokaisen hankkimasi jäsenen ensimmäisen vuoden jäsenmaksua vastaavasta arvosta puolet lahjakorttina! Ja jos rekrytoit uuden jäsenen toukokuun loppuun mennessä, olette molemmat mukana myös valtakunnallisessa iPad Mini tietokoneen arvonnassa (muista kirjoittaa jäsenhankkijan yhteystiedot esimerkiksi lisätiedot -kohtaan).

Lahjakortin summalla voit tilata itsellesi tuotteita Punaisen Ristin kaupasta. Tuotteet tilataan keskitetysti osaston toimesta ja luovutetaan lahjakorttia vastaan. Lahjakorttia ei voi muuttaa rahaksi eikä mahdollista ylijäämää palauteta. Alle 100 euron lahjakortti on saajalleen veroton.

Tee näin:
Rekrytoi osastoomme uusia jäseniä.
Ilmoita oma jäsennumerosi, oma nimesi ja hankkimasi jäsenen nimi:
sähköpostitse jasenhankinta@sprkuopio.com tai
postitse osoitteeseen SPR Kuopion osasto, Puijonkatu 9, 70100 KUOPIO.

Marraskuussa 2014 tarkistamme vuoden aikana SPR Kuopion osastoon liittyneet ja jos ilmoittamasi henkilö on maksanut jäsenmaksunsa, saat hänen osaltaan merkinnän hankitusta jäsenestä. Nimiä voit ilmoittaa 31.10. saakka, merkinnät yhdistetään yhdeksi lahjakortiksi, jota ehdit hyödyntää vaikkapa joululahjaostoksiin!

Punaisen Ristin jäsenyys on kannanotto. Jäsenmaksusi ansiosta kykenemme auttamaan kriisitilanteessa nopeasti ja tehokkaasti.

Jäsenenä saat myös erilaisia etuja, katso http://www.punainenristi.fi/jasenedut tai edellisen SPR Kuopion osaston jäsenlehden 1/2013 takakannesta.

Rohkeutta ja iloista mieltä jäsenhankintaan!

SPR Kuopion osaston toiminta v. 2013 numeroina

- 845 jäsentä
- Ensiapuryhmä harjoitteli 35 kertaa
- Ensiapupäivystyksissä autettuja 698 henkilöä
- 87 ystävää, jotka tekivät yhteensä 1121 ystäväkäyntiä
- 90 monikulttuurisessa ystävätoiminnassa mukana olevaa, joista 55 ystäväparia / -perhettä
- Kavereita 15 ja 10 nuorta kaveriparia
- 7:ssä terveyspisteessä yhteensä 740 asiakasta, joille annettiin 1435 erillistä palvelua

Tekniikkaa mukaan ensiapukoulutuksiin

Suomen Punaisen Ristin ensiapukursseilla opetettava peruselvytys (PPE-D) tarkoittaa nykyään painelu-puhalluselvytystä, johon yhdistetään defibrillointi neuvovalla defibrillaattorilla.

Tutkimusten mukaan potilaan selviytymiseen kammiovärinästä (yleinen elottomaan potilaan rytmi esim. sydänkohtauksen jälkeen) vaikuttaa suoraan aika kammiovärinän alusta siihen, kunnes ensimmäinen defibrillaatioisku on annettu.

Kammiovärinästä selviytymisen mahdollisuus vähenee 10–12 % jokaisen minuutin aikana, joka kuluu ennen defibrillaatiota, ellei painelu-puhallus elvytystä ole aloitettu heti. Sydänpysähdyspotilaan tehokkain hoito ennen defibrillaattorin paikalle saamista ja hoitoelvytyksen aloitusta on painelu-puhallus elvytys. Defibrillaatio suoritetaan mahdollisimman nopeasti, kun laite on paikalla ja rytmi todettu kammiovärinäksi.

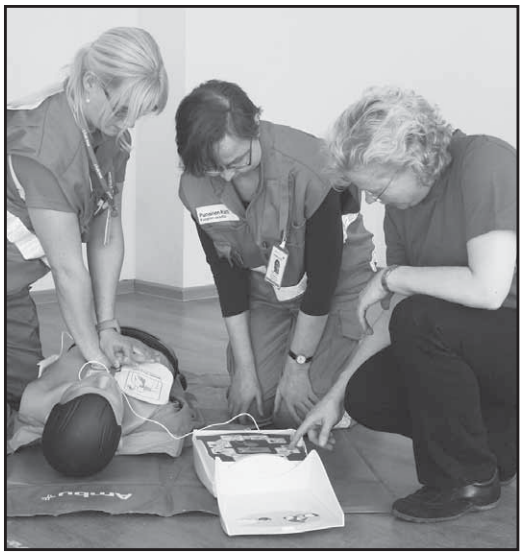
Yleisen luulon vastaisesti defibrillaattorilla ei käynnistetä elottoman potilaan sydäntä. Sydänkohtauksessa sydämen oma sähköinen tahdistustoiminta sekoaa ja sydämen solut värisevät holtittomasti eri tahtiin eikä sydän pumppaa normaalisti, siksi verikään ei pysty kiertämään. Värisevät (= fibrilloivat) sydänlihassolut voidaan pysäyttää tasavirtasähköiskulla (defibrilloida) ja näin mahdollistetaan sydämen oman tahdistuksen alkaminen uudestaan.

Tärkein asia peruselvytyksessäkin luonnollisesti on elottomuuden tunnistaminen, eli soita heti hätäkeskukseen, jos et saa potilasta hereille. Tutki hengitys huolella ja mikäli et ole aivan varma hengityksestä aloita välittömästi painelu-puhalluselvytys. Defibrillaattori kannattaa pyytää/hakea paikalle, jos se on saatavilla, mutta "koneen" mukanaolo ei saa viedä huomiota laadukkaalta painelulta ja puhallukselta.

Defibrillaattoreita (deffa) alkaa jo Suomessakin olla monissa julkisissa paikoissa, toki jotkut muut Euroopan maat ovat meitä paljon edellä asiassa. Osoitteessa http://www.defi.fi/ on lisää tietoa sekä rekisteri, josta voi tarkistaa laitteiden sijainnin.

Kaikki ensiavun ja terveystiedon kouluttajat (ETK) on nyt koulutettu myös päteviksi opettamaan defibrillaattorin käyttö. Peruselvytystä (PPE-D) opetetaan siis kaikilla SPR:n ensiapukursseilla, toki hieman eri laajuudessa riippuen kurssin pituudesta. Kenellekään ei toki riitä kurssin kertaalleen käyminen, sillä elvytystaidot vähenevät merkittävästi jo 3–6 kuukaudessa koulutustilaisuuden jälkeen. Esimerkiksi ensiapuryhmässä elvytystä harjoitellaan säännöllisesti ja sinne ovat kaikki tervetulleita. Tule mukaan Tervetuloa ensiapuryhmään -kurssin kautta, josta saat lisätietoa jari.jokinen@sprkuopio.com

Tiina Sundvall, ETK
tiina.sundvall@sprkuopio.com



Kysy myös ensiapukursseja harrastusporukalle tai työpaikalle!

Tapahtuu 2014

Punaisen Ristin Kuopion osasto on mukana ainakin seuraavissa tapahtumissa (muutokset ovat mahdollisia), sinäkin olet tervetullut mukaan:

Ke 19.3. klo 18-20 Ei rasismille -luennot, Studentia (ilmoitus viereisellä sivulla)

La 29.3. klo 11-15.30 Tanssien ja Huutaen Hyvää Ala-Torilla, Kauppakeskus Apaja

Ensiapu 2-kurssi la 12.4. klo 9-16, ma 14.4. klo 17-21 ja ke 16.4. klo 17-21. Lisätiedot ja ilmoittautumiset http://kuopio.punainenristi.fi.

Punaisen Ristin viikko

Ma 5.5. - pe 9.5. Tulijan tukena -valokuvat ja Pakolaisteltta -näyttelyt esillä arkisin klo 9-15 sekä lisäksi ke-iltana 7.5. klo 20 saakka.
Ma 5.5. klo 18 Näyttelyiden avajaiset, Puijonkatu 9
To 8.5. klo 13-20 Henryn päivän kahvit, mahdollisuus tutustua näyttelyihin ja kuulla lisää osaston vapaaehtoistoiminnoista.

Ma 19.5. klo 17-20 Yhteisen lipun alla – Punaisen Ristin peruskurssi, ilmoittautumiset Punaisen Ristin viikolla tai
ennakkoon nettisivuilla http://kuopio.punainenristi.fi/

La 24.5. klo 10-14 Maailmojen tori
– Mukana esittäytymässä Moniku - monikulttuurinen ystävätoiminta
– Osaa auttaa, osaa pelastaa -taitorata
– Elävä kirjasto – tule lainaamaan elävä kirja! Lue lisää www.elavakirjasto.fi
Mikäli haluat kirjaksi tai kirjastonhoitajaksi, kysy lisää ja ilmoittaudu hetimmiten suoraan Helille heli.nuutinen@sprkuopio.com tai p. 040 748 9530.
Koulutusillat kirjoille ja kirjastonhoitajille ke 26.3. klo 18-20, ma 5.5. 18-20 ja ke 14.5. klo 17.30-20.30.

18.-20.9. Nälkäpäiväkeräys, keräyskeskus Kuopiossa Puijonkatu 9.

Hyvä Joulumieli-keräys

1.12. Maailman Aids-päivä

Testamentti- tai merkkipäivälahjoitus
SPR Kuopion osastolle
tukee paikallista Punaisen Ristin toimintaa.
Kysy lisää lahjoittamisen mahdollisuuksista
pj@sprkuopio.com tai p. 040 535 8909.

SAMANLAISUUS JA RASISMIN KOHTAAMINEN

Rasisminvastaisen viikon
Ei rasismille -luennot
Kuopiossa

Jarkko Riikonen
Keskiviikkona 19.3.2014
klo 18–20, Lukema,
Studentia, Yliopiston-
ranta 3, 70210 Kuopio

Aiheet: Samanlaisuus (mihin ennakkoluulot perustuvat) ja Rasismin kohtaaminen. Näkökulma on maanläheinen kokemuksiin pohjautuva.

Alustajana erityisnuorisotyöntekijä Jarkko Riikonen Itä-Suomen poliisin Joensuun poliisiaseman ja Joensuun kaupungin nuorisopalveluiden Nuorten tiimistä

Tervetuloa!

Tulossa **la 24.5.2014 Elävä kirjasto**, josta lisätietoa: www.elavakirjasto.fi
Kuopiossa rasisminvastaisia tapahtumia keväällä 2014 järjestävät yhteistyössä Järvi-Suomen Partiolaiset, Amnesty Kuopion osasto, Savon seta, ESN Kisa, Kuopion Setlementti Puijola ry – Monikulttuurikeskus Kompassi ja Punaisen Ristin Kuopion osasto.

Ei rasismille! – hanke on kymmenien järjestöjen ja niiden kymmenientuhansien vapaaehtoisten muodostama rintama rasisminvastaisen Suomen puolesta. Hanke yhdistää ensimmäistä kertaa näin laajasti eri tahot vastavoimaksi vihapuheelle monipuolistamaan keskustelua maahanmuutosta, pakolaisista ja eri kulttuureista. Haluamme tukea nuorten kasvua ja tarjota eväiksi uusia ja monipuolisia näkökulmia ja toimintaa. Tule mukaan korottamaan äänesi moniarvoisen ja ihmisoikeuksia kunnioittavan Suomen puolesta!

Lisätietoa www.eirasismille.fi

Yksi blogiteksti SPR Kuopion osaston vapaaehtoisten blogista:

Silminnäkijä

SPR Kuopion osaston vapaaehtoisten blogi täytti helmikuussa vuoden ja sisälsi syntymäpäivänään tasan 50 blogitekstiä. Tule sinäkin mukaan kirjoittamaan blogia. Aihe on vapaavalintainen, kunhan se sivuaa Punaisen Ristin vapaaehtoisena oloasi. Osallistua voit kirjoittamalla tarinasi ja lähettämällä sen joko sähköisenä osoitteeseen blogi.sprkuopio@gmail.com tai paperisena osoitteeseen SPR Kuopion osasto/Blogi, Puijonkatu 9, 70100 Kuopio.

Lähdin viime perjantaina paistamaan makkaraa Iso Valkeisen laavulle alkuillasta. Sytytin tulet laavulle saatuani apua puiden pilkkomisessa ystävältäni. Ystäväni lähti hotellille viettämään aikaa. Istuskelin laavulla ja odottelin hiillosta, kunnes alkoi tapahtua.

Iso Valkeisella näkyi vene, josta alkoi kuulua riitelyn ääniä. Mies ja nainen riitelivät kovaäänisesti veneessä. Yhtäkkiä järveltä kuului molskahdus ja vene alkoi upota, jolloin veneilijät joutuivat vedenvaraan. En tiennyt yhtään, miten minun olisi pitänyt toimia. Kallantiellä meni autoja suuntaan jos toiseenkin, eikä kukaan huomannut, että liikuin laavulla hätääntyneenä vain pelkän otsalampun turvin, koska tuli ehti sammua kesken kaiken.

Laavun lähellä ei näkynyt ketään ja hätäännyin lisää. Etsin rannasta paikkaa, josta olisin päässyt uimalla pelastamaan veneilijät. Tiesin, että on kiire, koska järvellä oli aivan hiljaista lukuun ottamatta viereisen moottoritien ääniä. Olisi siis päästävä pian heidän luokseen. Laavua ympäröivä maasto oli hieman epätasaista, enkä meinannut pysyä pystyssä, koska rannasta ei tahtonut millään löytyä paikkaa, josta olisin päässyt uimaan.

Kallantiellä liikenteen äänet harvenivat, eikä muita ihmisiä näkynyt missään. Mieleen ehti jo tulla saunavuoro sekä makkarat, jotka ilmeisesti maastossa pyöriessä hukkasin.

Huomasin sivusilmällä laavun takaa auton valot, mutta en osannut kiinnittää niihin huomiota, koska koko järvi oli aivan musta ja järven synkkyys oli kadottanut silmistäni kadonneet. Järveltä ei edelleenkään kuulunut äänen ääntä. Näin kuitenkin vastarannan laiturilla ihmisiä valon kanssa. Ehkä joku toinenkin oli sittenkin huomannut onnettomuuden ja saapunut apuun.

Järveltä alkoi taas kuulua ääniä, enkä tiennyt, mitä minun olisi pitänyt tehdä. En tiennyt keitä sinne meni ja mitä he tekivät. Pian kuulin puhetta takaani, mutta en kuullut sanoja tai lauseita. Keskityin vain olennaiseen – siihen, että pääsisin auttamaan miestä ja naista vedessä, jotka tumma synkkä vesi oli jo jonkin aikaa sitten kadottanut silmistäni.

Paikalle saapui punaisissa vaatteissa olevia ihmisiä, jotka esittelivät itsensä Suomen Punaisen Ristin etsintäautopartioksi. Yritin hätääntyneenä kertoa, mitä oli tapahtunut ja pyysin heiltä apua. Kerroin jo etsineeni paikkaa, mistä lähtisin uimaan. Minulle kerrottiin, että järvellä on jo pelastustyöt käynnissä, koska VAPEPA oli myös saapunut paikalle poliisin kanssa.

Paikalle saapuneet henkilöt yrittivät rauhoitella ja auttaa minua. He eivät päästäneet minua kylmään syksyiseen veteen uimaan. He olivat saapuneet paikalle juuri siksi, että minäkin pääsisin pimeältä jär-

venrannalta pois ja saisin apua sokkiini. Kuulin vain sanojen seasta, että olisin sokissa. Toimintani oli mielestäni normaalia, koska olisin vain halunnut auttaa järveen joutuneita ihmisiä.

Koko ajan luonani ollut mies piteli minua kiinni, etten lähtisi järveen uimaan, koska paikalla oli jo apua. Mies ja muut henkilöt rauhoittelivat minua. Kunnes olin rauhoittunut tarpeeksi, lähdimme autolla läheiselle hotellille, jota sanottiin johtopaikaksi.

Sisälle saavuttuani luokseni tuli kaksi naista, jotka pyysivät minua istumaan alas. Sain sisällä jutteluapua henkisen tuen ryhmältä. Juttelu sai minut rauhoittumaan ja sain kuulla lisätietoja, että henkilöt oli pelastettu vedestä.

Jos VAPEPA ja SPR eivät olisi saapuneet paikalle, järveen pudonneet henkilöt olisivat todennäköisesti hukkuneet ja/tai menehtyneet hypotermiaan. Olisin myös itse todennäköisesti väsynyt uintimatkallani ja vajonnut järveen.

VAPEPA ja SPR tekevät tärkeää yhteistyötä viranomaisten kanssa. Molemmista järjestöistä vapaaehtoiset ihmiset lähtevät omalla vapaa-ajalla etsintöihin sekä avuksi muihin tilanteisiin missä virnaomaiset tarvitsevat vapaaehtoisia ja mihin esimerkiksi poliisi on pyytänyt apua. Molemmissa järjestöissä vapaaehtoiset ovat käyneet etsintä- ja ensiapukursseja turvatakseen ihmisten avunsaannin ja pitääkseen oman osaamisen ja tietotaidon ajan tasalla.

Mielestäni on tärkeää, että VAPEPA, SPR ja viranomaiset tekevät yhteistyötä, koska viranomaisilla ei aina riitä omia resursseja vastaavanlaisiin tilanteiseen. Poliisi ottaa yhteyttä VAPEPA:n johtoon ja vapaaehtoisille lähtee tekstiviesti tapahtuneesta sekä ilmoitus kokoontumispaikasta. Toiminta ei katso kellonaikaa, joten vapaaehtoiset saattavat lähteä keskellä yötä auttamaan avuntarvitsijaa.

Tässäkin tilanteessa olisi voinut tulla kolme kuolonuhria, jos toiminta ei olisi ollut nopeaa ja ammattitaitoista. Kaikki kuitenkin pelastuivat viranomaisten ja vapaaehtoisten avulla.

Mira
– ensiapuryhmäläinen –

Ps. Tämä tarina on ote viime lokakuussa Kuopiossa pidettyjen Ensiapuzäpinöiden harjoituksesta.

SPR Kuopion osaston vapaaehtoisten Gallup

Kysymykset, jotka on esitetty eri toimintaryhmien vapaaehtoisille

1. Nimesi?
2. Missä SPR:n toiminnassa olet mukana?
3. Mitä olet saanut / oppinut Punaisessa Ristissä?
4. Miten haluat kutsua muitakin mukaan toimintaan? Tai toiveitasi?

Omaishoitajatoiminta
omaishoitajat@sprkuopio.com
henkisen tuen valmiusryhmä
hetu@sprkuopio.com
ja ystävätoiminta

1. Omaishoitajatoiminnan vetäjä **Matti Leinonen.**
2. Omaishoitajien tukitoiminnassa, Henkisentuen valmiusryhmässä, Ystäväpalvelussa.
3. Toimimaan ryhmässä, vapaaehtoisena ystävänä oleminen, uusia ystäviä/kavereita, koulutusta vapaaehtoistoimintaan.
4. Yhteisillä tempauksilla / toiminnan esittelyä, median välityksellä, yhteistyön kautta eri järjestöjen / toimijoiden kanssa, suora kirjeet.

1. Omaishoitajatoiminnan vetäjä **Iris Tacke.**
2. Olen ollut mukana omaishoitajien ryhmätoiminnassa syksystä 2013 alkaen, eli olen noviisi.
3. Merkittävin huomio on se, miten suurella antaumuksella ja lämmöllä pitkäaikaiset vapaaehtoiset tekevät ”työtään”. Sen lisäksi on ollut ilo nähdä, että ryhmät voivat antaa osallistujille jotain positiivista. SPR:n vapaaehtoistoiminnan laajuus ja monipuolisuus on ollut minulle uutta. Jotain olen tiennyt SPR:stä, mutta en näköjään läheskään kaikkea. Ja vielä on paljon opittavaa.
4. Kohta 3 sisältää oikeastaan suositukset, miksi kannattaa tulla mukaan.

1. Omaishoitaja **Ilmi Ruotsalainen**.
2. Mukana omaishoitajien tukitoiminnan ryhmäläisenä toiminnan alusta v.2012 alkaen.
3. Ryhmässä saa keskustella muiden kanssa ja paikalle tulee aina mielellään.
4. Toiminnasta saa todella paljon virkistystä arkeen!

Iris, Ilmi ja Matti omaishoitajien ryhmästä.

1. Ystävävälittäjä **Maija-Liisa Pirskanen**. (maija-liisa.pirskanen@sprkuopio.com)
2. Ystäväpalvelussa ollut välittäjänä 2005 vuodesta lähtien, hallituksessa muuta-

Maija-Liisa

man vuoden, pelastusopistolla potilaana.
3. Monenlaisissa tapahtumissa olen ollut mukana, olen saanut mukavia ystäviä, olen käynyt erilaisilla kursseilla ja tavannut eripuolelta Savo-Karjalaa ystäviä, olen saanut kursseilla kokemuksia miten selvitä henkisestikin vaikeista tilanteista.
4. On mukavaa porukkaa ja puhumalla voi houkutella kavereita mukaan toimintaa, esim. sukua tai muita tuttuja. Minusta puhuminen ja kertominen mitä tehdään, on parempi kuin lehdestä/tiedotteista lukeminen. Toivon, että nuorempaa porukkaa lähtee mukaan ystävätoimintaan vanhuksien ystäväksi.

Kerttu

1. Ystävä **Kerttu Miettinen.**
2. Ystäväpalvelu, Henkisen tuen valmiusryhmä.
3. Ystäviä, toimintaa eläkeläisen arkeen, uusia ajatuksia.
4. Kerron Punaisesta Rististä, lisää näkyvyyttä ja tietoa toiminnasta mahdollisimman paljon.

Eläkeläisten päiväkerho

1. Päiväkerholainen **Helvi Karppinen.**
2. Eläkeläisten päiväkerho.
3. Olen saanut ystäviä.
4. Ottamalla asian puheeksi ja kutsumalla mukaan.

Helvi ja Anja

1. Päiväkerholainen **Anja Jarre-Korhonen.**
2. Nuoruudessa tuli käytyä SPR:n ensiapukurssit. Kuulin eläkeläisten päiväkerhosta Omaishoitajayhdistyksen kautta ja päätin tulla mukaan.
3. Täällä on mukavia ihmisiä, jokainen omia persoonia.
4. Toimintaa on hyvä esitellä erilaisissa paikoissa. Jokainen voi kertoa tuttaville.

Terveyspisteet
terveyspisteet@sprkuopio.com

1. Terveyspisteiden yhteyshenkilö **Irja Harju**.
2. Terveyspiste.
3. Eläkkeellä olevalle SPR:n vapaaehtoisuus on hyvä harrastus, jota teen omien mahdollisuuksieni rajoissa. Pidän yllä ammattitaitoani, nautin uusien ihmisten kohtaamisesta, saan hyvän mielen ja toivon, että ”asiakaskin” on tyytyväinen! Olen saanut uusia ystäviä ja uutta näkökulmaa arkeen.
4. Haluan kannustaa erityisesti eläkkeelle jääviä vapaaehtoistoimintaan omiin positiivisiin kokemuksiin luottaen.

1. Terveyspistepäivystäjä **Marja Lappalainen.**
2. Vapaaehtoisena terveyspisteen toimijana.
3. Olen oppinut ymmärtämään ihmisten monenlaisen avuntarpeen sekä kotimaassa että ulkomailla. Ja sen että yksittäisen

Kysymykset, jotka on esitetty eri toimintaryhmien vapaaehtoisille

1. Nimesi?
2. Missä SPR:n toiminnassa olet mukana?
3. Mitä olet saanut / oppinut Punaisessa Ristissä?
4. Miten haluat kutsua muitakin mukaan toimintaan? Tai toiveitasi?

Irja ja Marja

ihmisen panos auttamisessa on tärkeää.
4. Monella terveysalan ammattilaisella on eläkeiässä aikaa ja taitoa toimia vapaaehtoistyössä. Punainen Risti on oivallinen vaihtoehto.

Ensiapuryhmä

1. Ensiapuryhmäläinen ja Veriryhmän vetäjä **Jaana Puustinen**.
2. Olen mukana EA-ryhmässä ja Veriryhmässä ja lisäksi olen ollut muutaman kerran lipaskerääjänä :) Olen ollut mukana reilun vuoden.
3. Ensiapuryhmässä olen päässyt harjaannuttamaan ja ylläpitämään ensiaputaitoja. Olen saanut uusia ystäviä ja nauttinut mukavasta ryhmähengestä ja porukasta, jonne jokainen saa tulla ihan omana itsenään. Punaisen Ristin arvojen kautta olen saanut näkökulmaa asioihin sekä pohtia omia arvoja ja maailmankatsomustani.
4. Olen kertonut Punaisen Ristin toiminnasta ystävilleni, lähinnä ea-ryhmän näkökulmasta. Erilaiset kampanjat, toimin-

Jaana

tamuotojen näkyväksi tekeminen ja positiivinen julkisuus ovat mielestäni hyvä keino houkutella ja innostaa uusia jäseniä mukaan.

1. Ensiapupäivystäjä ja ETK **Tiina Sundvall**. (tiina.sundvall@sprkuopio.com)
2. Ensiapuryhmässä, lisäksi osaston ensiavun ja terveystiedon kouluttaja (ETK) ja hallituksen jäsen.
3. Uusia kavereita, mielekästä toimintaa, hyvän mielen, kun voi auttaa toisia, päässyt muun muassa ensiapupäivystäjänä paikkoihin, joihin ei muuten pääsisi (esim. RockCokissa ihan lavan viereen) tai tulisi lähdettyä.
4. Haluaisin rohkaista ihmisiä vapaaehtoistoimintaan, siitä saa sisältöä elämään, olipa ystävä, ensiapupäivystäjä, tai vaikka kerhon ohjaaja. Punainen Risti on tunnettu, arvostettu toimija, joka järjestää kaiken tarvittavan koulutuksen ja tuen vapaaehtoisille.

Tiina

Kaveriksi -ystävätoiminta nuorilta nuorille
kaveriksi@sprkuopio.com

1. **Elina Tynkkynen**
2. Kuopion osaston Kaveriksi! -hankkeessa olen ollut aktiivisesti mukana nyt pari vuotta. Lisäksi viestintätiimissä ja erinäi-

sissä SPR:n tapahtumissa on tullut oltua myös silloin tällöin. Henkisen tuen peruskurssin olen käynyt ja henkisen tuen valmiusryhmäkin kiinnostaisi :)
3. Olen saanut uusia tuttavuuksia ja arvokasta kokemusta vapaaehtoistyöstä. Kaveriksi! -hankkeen pyörittäminen on opettanut mm. organisointikykyä sekä mainostamiseen ja markkinointiin liittyviä uusia asioita.
4. Mukaan toimintaan kannattaa lähteä, sillä yhdessä tekeminen on mukavaa – siitä saa vähintään yhtä paljon kuin antaa.

1. **Sanni Ukkonen**
2. Olen yksi kolmesta Kaveriksi-hankkeen vetäjistä. Kaveriksi toiminta on nuorilta nuorille suunnattua ystävätoimintaa.
3. Olen saanut hankkeen tiimoilta uudenlaista tekemistä ja vastuuta sekä tavannut paljon uusia ihmisiä.
4. Kaikki nuoret ja nuoret aikuiset, tulkaa rohkeasti mukaan toimintaan! Kaikille kyllä löytyy varmasti mielekästä tekemistä. :)

Sanni

Humanitaarisen oikeuden ryhmä
humoik@sprkuopio.com

1. Leena ”Räiski” Holländer
2. Humanitaarisen oikeuden ryhmä, Pluspiste-vapaaehtoinen, osaston hallitus ja piirihallitus, tarvittaessa ystäväpalvelu
3. Aikoinaan jo vastaanottokeskuksessa oppinut paljon, muun muassa ihmissuhdetaitoja, joita myös itse opettanut.
4. Tahdon kannustaa erityisesti eri alojen opiskelijoita mukaan monipuoliseen Punaisen Ristin toimintaan, sillä meillä on monia mahdollisuuksia.

Leena

Monikulttuurinen ystävätoiminta
moniku@sprkuopio.com

1. **Riina Myyryläinen**
2. Monikulttuurinen ystävätoiminta, hallituksen jäsen ja piirin monikulttuurisuustyöryhmän puheenjohtaja.
3. Olen oppinut paljon Punaisesta Rististä, humanitaarisesta oikeudesta ja vapaaehtoistoiminnasta. Olen saanut uusia ystäviä ja tuttavia sekä mielenkiintoisia ja haasteellisiakin tehtäviä.
4. Punaisen Ristin puitteissa on mahdollisuus vaikuttaa ja tuoda hyvää monella eri tasolla, arjen tuesta asenteisiin ja kansainvälisiin mullistuksiin. Jokaisella on mahdollisuus tehdä parempaa huomista.

Riina

Monikulttuurisen ystävätoiminnan retki uusille kiintiöpakolaisille

Yhtenä aurinkoisena elokuun lauantaina viisi vapaaehtoista ja joukko myanmarilaisia kiintiöpakolaisia kurvasimme Rypysuon ja Petosen kautta Kuopion eläinpuistoon ihmettelemään suomalaista maalaismaisemaa ja kotieläimiä. Suurin osa matkaan ilmoittautuneista nousikin kyytiin sovituista paikoista ja tulkin avulla selvisi poisjääneiden syyt eli kukaan ei unohtunut matkasta! Tulkkeina toimivat kuusi vuotta sitten Kuopioon saapuneen perheen jäsenet, joilla on alusta asti ollut suomalainen ystäväperhe.

Perille päästyä, ennen bussista lähtöä, käytiin vielä eläinpuistovierailun pelisäännöt läpi. Mikä on meille itsestään selvää ei välttämättä ole yhtä luonnollinen asia muutama kuukausi sitten thaimaalaiselta pakolaisleiriltä saapuneelle henkilölle. Ihmettelimme häkeissä olevia erilaisia kanoja, kaneja sekä isompia eläimiä, kuten lampaita, vuohia ja sikoja. Selvitimme retkeläisille, että kotieläinpuiston strutsi, minipossu, alpakat ja aasi eivät kuulu suomalaiseen eläimistöön. Kissanpentujen silittely oli tietenkin lapsista mukavaa!

Nälän yllättäessä päästiin nauttimaan eväitä. Myanmarilaiset olivat pakanneet mukaansa keitettyä riisiä, erilaisia liharuokia, nuudelia höysteineen, keitettyjä kananmunia... Eväät syötiin yhteisistä astioista vuorotellen. Minulla ja pojilla oli grillimakkarat, voileipää ja hedelmiä. Vähän erilainen tuo meidän perusruokavaliomme on.

Kotimatkalla kerroimme tulkin välityksellä ystävätoiminnasta. Neljä perhettä toivoi suomalaisia ystäviä, koska osa heistä oli vielä jäänyt kielikurssien ulkopuolelle. Nuorimmat matkalaiset taisivat uupua tässä vaiheessa.

Vuosittain Kuopioon saapuu noin 40 kiintiöpakolaista. Meillä monikulttuurisessa ystävätoiminnassa on perinteisesti vahvat yhteydet tähän porukkaan, osallistumme muun muassa kaupungin pakolaisyksikön järjestämälle kesäleirille avustajina sekä järjestämme kotoutumista tukevan retken kerran vuodessa, tänä vuonna jo kuudennen kerran!

Riina Myyryläinen
Moniku-tiimin vetäjä

Faktoja:

Kiintiöpakolainen = Kiintiöpakolainen on henkilö, jolla on YK:n pakolaisasiain päävaltuutetun (UNHCR) myöntämä pakolaisen asema ja hän saapuu maahan valtion määrittelemän pakolaiskiintiön puitteissa. Suomen valtio määrittää pakolaiskiintiön vuosittain. Vuonna 2012 Suomen pakolaiskiintiö oli 750. Kiintiöpakolaiset tulevat usein pakolaisleireiltä.

Kotoutuminen, kotouttaminen = Kotoutumisella ja integroitumisella tarkoitetaan samaa asiaa eli maahanmuuttajan yksilöllistä kehitystä, jonka tavoitteena on hänen osallistumisensa työelämään ja yhteiskunnan toimintaan samalla omaa kieltään ja kulttuuriaan säilyttäen. Sen sijaan kotouttamisella viitataan viranomaisten järjestämiin kotoutumista edistäviin ja tukeviin toimenpiteisiin, voimavaroihin ja palveluihin. Maahanmuuttajien kotoutumista koskeva laki on ollut voimassa vuodesta 1999 lähtien. Työttömänä työnhakijana oleva maahanmuuttaja on kolmen vuoden ajan maahantulostaan työvoimatoimiston kotouttamispalvelujen piirissä. Maahanmuuttajalle laaditaan kotouttamissuunnitelma, jonka tavoite on vahvistaa hänen kielitaitoaan, osaamistaan ja työelämävalmiuksiaan.

Kaupungin pakolaisyksikön kesäleiri: Heinäkuun ensimmäinen viikko, Lomakoti Tuomiranta. Vapaaehtoisia tarvitaan mm. lastenvahdeiksi vanhempien osallistuessa alkeiskielikurssille ja auttelemaan erilaisissa käsityöpajoissa, kalastamisessa ym. Leirillä on aina tulkki mukana sekä kaupungin työntekijöitä. Vapaaehtoisille tarjotaan ruoka, majoitusmahdollisuutta ei ole.

HUOM! *Läksykerhovetäjiä* TARVITAAN. Pyörön koulu Petosella on kysellyt läksykerhoa, sillä koulussa on jo lähes sata maahanmuuttajalasta, joilla vanhemmat eivät kielitaidon uupuessa pysty auttamaan läksyissä.

Mikäli kiinnostuit kesäleiristä, läksykerhosta tai monikulttuurisesta ystävätoiminnasta, ole rohkeasti yhteydessä *monikulttuuriseen ystävätoimintaan*
puh. 040 826 1916 tai
moniku@sprkuopio.com

Infotilaisuudet Kompassissa Hapelähteenkatu 33, torstaisin13.3., 10.4. ja 8.5. klo 15.30-17.

Muista myös *Mahdollisuuksien Tori* lauantaina 24.5.14 klo 10-14 Kuopion torilla! Siellä on silloin myös Elävä Kirjasto. www.elavakirjasto.fi

Ensiapua antamassa ja saamassa

On torstai-ilta. Puijonkatu 9:n ovi käy tiuhaan tahtiin ja jokainen etsii itselleen mieluisaa istumispaikkaa. Kello kuusi yleisö hiljenee. On illan "show´n" aika.

Kuvat: Laura Tossavainen

Odotellessaan illan tapahtumia nuori nainen muuttuu vähitellen kummallisen ärtyisäksi, mutta on toisaalta hetki hetkeltä uneliaampi ja haukottelee kovasti. Hän valittaa janon tunnetta. Iho on kylmänhikinen ja kalpea. Sydänkin hakkaa ja päähän koskee. Vieressä istuva mies kiinnittää outoon käytökseen huomiota. Tytön nostaessa kättä hihan alta paljastuu diabetes-ranneke. Onneksi kahvipöytä on katettu ja sieltä saa vapaasti hakea itselleen syömistä ja juomista. Selvitettyään ettei tytöllä ole allergioita hakee mies hänelle sokeripitoista mehua ja palan pullaa. Jo mehulasillisen jälkeen vointi alkaa parantua ja illan ohjelma voi jatkua iloisemmissa merkeissä.

Illan aiheena ovat sairauskohtaukset ja ensiapuryhmän vetäjät pääsevät ääneen. Yksi "Maija Myöhänenkin" ehtii mukaan myöhästyttyään vain pienen hetken. "Kuinka hyväntuoksuista hajuvettä olenkaan ostanut", hän pohtii mielessään riisuessaan vielä viimeisiä ulkovaatteita naulakkoon, "olipa hyvä että laitoin sitä myös nyt!" Hän etsii vapaan paikan ja istuu alas. Hetken kuluttua vieruskaveri alkaa yskiä yhä enemmän ja enemmän. Hän kaivaa reppuaan, mutta ei löydä etsimäänsä ja alkaa hätääntyä. Pelko hiipii mieleen: Astmapiippu on jäänyt toiseen laukkuun! Hengitys alkaa vinkua ja hengitystaajuus kiihtyä. Muutkin huomaavat tilanteen. He pyytävät "Maija Myöhästä" siirtymään kauemmaksi ja ohjaavat henkeä ahdistavan harrastuskaverinsa etukumaraan asentoon ja avaavat ulko-ovea saadakseen raitista ilmaa. Vähitellen hengitys rauhoittuu ilman lääkkeitä, mutta hajuvesi ahdistaa silti. Hän päättää poistua ryhmäillasta etuajassa kotiin ottamaan lääkkeensä.

Harjoitukset pääsevät vauhtiin ja ensimmäisenä vuoroon astuu jo hieman van-

hempi ryhmäläinen. Hän hakee alakerran varastosta repun selkäänsä ja suunnistaa takaisin yläkertaan, jossa harjoituspotilas häntä odottelee. Jokin on kuitenkin pielessä. Rinnalla tuntuu outo puristus ja aivan kuin henki ei kulkisi. ”Voiko hajuvesi saada tällaista aikaan?” hän miettii mielessään. Portaita noustessa rintatunne voimistuu kivuksi ja hänen on pakko pysähtyä hengittämään. Kaikki ei ole nyt oikein. Hän kertoo ”harjoituspotilaalleen” tuntemuksista ja roolit vaihtuvat. ”Milloin kipu alkoi? Onko vastaavaa ollut aiemmin? Millaisena kipu tuntuu? Säteileekö kipu? Onko sinulla perussairauksia?” Kysymykset tipahtelevat entisen harjoituspotilaan suusta samalla kun hän auttaa ”auttajaansa” puoli-istuvaan asentoon. Iho tuntuu nihkeältä. Kun kipu ei hellitä levossa, on aika toimia. Hätäkeskus lähettää mielellään ambulanssin avuksemme.

Ambulanssi vilkkuineen saapuu toimitilojen eteen. Vilkut vilkkuvat huomion merkiksi ja isoista ”näyteikkunoista” sininen vilkkuvalo kantautuu sisään. Mukana oleva ensiapuryhmäläinen yrittää kääntää katsettaan poispäin ja kertoo menevänsä alakertaan pois vilkkujen valosta. Jokin ei kuitenkaan ole kunnossa, ryhmänjohtaja huolestuu ryhmäläisestään ja lähtee tämän perään. Päästyään portaisiin hän kuulee korinaa ja kiihdyttää askeleitaan. Aavistus oli osunut oikeaan, kaikki ei ole kunnossa. Ryhmäläinen on lyyhistynyt maahan ja kouristaa käsiään ja jalkojaan symmetrisesti nykien. Ryhmänjohtaja asettuu kouristajan pääpuoleen ja suojaa päätä iskeytymästä lattiaan huutaessaan lisäapua. Alle minuutissa kohtaus on ohi itsestään, vaikka paikalle saapuneesta ambulanssihenkilökunnasta toinen ryntäsikin lääkkeineen avuksi. Ryhmäläinen hengittelee rauhallisesti ja heräilee vähitellen. Asiallisesti hän kertoo vilkkuvien valojen aiheuttavan hänelle helposti epilepsiakohtauksia, vaikka muutoin epilepsia onkin tasapainossa.

Samaan aikaan yläkerrasta kuuluu kauhea röyhtäisy ja helpotuksen huokaus. Rintakipuisella ryhmäläisellämme olikin ollut närästystä liiallisen kahvinjuonnin seurauksena. Saman toteavat myös ambulanssityöntekijät tutkimustensa jälkeen ja poistuvat paikalta. Jokohan nyt ilta voisi jatkua suunnitelmien mukaisesti?

Onneksi tarina on fiktiivinen ja kuvat lavastettuja. Kaikki voisi kuitenkin olla totta ja silloin ensiapuryhmäläisemme ovat valmiita auttamaan.

Tule sinäkin mukaan ryhmäiltoihin harjoittelemaan ensiapua! Seuraava Tervetuloa ensiapuryhmään -tutustumiskurssi on lauantaina 29.3. klo 12-17.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset
jari.jokinen@sprkuopio.com
tai 040 544 2602 tai
http://kuopio.punainenristi.fi/

Jos kaipaat ystävää, ystävävälittäjä etsii sinulle sellaisen

Ystävävälityksessä, joka välittää ystäviä vanhuksille ja muuten yksinäisille henkilöille, toimii neljä aktiivista vapaaehtoista ystävävälittäjää. Maija-Liisa Pirskanen, ollut toiminnassa jo vuodesta 2005. Leena Tiihonen on ollut ystävätoiminnassa yli 10 vuotta ja välityksessäkin neljä vuotta. Anna-Maija Pakarinen, on ollut välityksessä yli 2 vuotta ja uusimpana Marja Ikonen, on ollut yli vuoden hyvin tehokkaana toimijana. Kaikki ystävävälittäjät ovat tehtävään koulutettuja, promo- ja välittäjäkoulutuksen saaneita. He ovat ammattitaitoisia ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Ystävävälittäjät edessä Maija-Liisa, seisomassa vasemmalta Leena, Marja ja Anna-Maija.

Ystävävälittäjän tehtävä on tärkeä ja vaativa. Hänellä pitää olla hyvä ihmistuntemus ja tarkat silmät ja korvat. Ystäväpyynnöt tulevat useimmiten puhelimitse yksinäisiltä vanhuksilta itseltään, mutta myöskin lähiomaiset, jotka asuvat kaukana, pyytävät läheiselleen ystävää, kun itsellä ei ole aikaa käydä tapaamassa vanhempiaan. Pyyntöjä tulee myös kaupungin eri tahoilta, kuten kotipalvelulta ja kotisairaanhoidosta, muutamia mainitakseni. Usein ystäväpyynnössä on myös toive ystävästä. Välittäjä kuuntelee ja selvittää avuntarpeen, ja ratkaisee kuuluuko tehtävä Punaiselle Ristille ja jos ei kuulu, esimerkiksi kodinhoidolliset tehtävät, niin ohjaa muualle. Välittäjä on osaava empaattinen kuuntelija.

Ystävävälittäjät ottavat vastaan myös uusia toimintaan tulevia vapaaehtoisia ja haastattelevat heitä. He kertovat heille vapaaehtoistoiminnan "pelisäännöt" He ottavat huomioon molempien osapuolten toiveet ja löytävät näin sopivat ystävät. Aina se ei ole itsestään selvyys että ystävyyssuhde toimii. Jos se ei toimi, silloin välittäjä yrittää löytää uuden ystävän molemmille. Välittäjät antavat myöskin työnohjausta uusille toimijoille ja jos tulee ongelmia, auttavat niiden ratkaisemisessa. He ovat erittäin tärkeitä henkilöitä, sillä ilman heitä ei olisi koko ystävätoimintaa. Ystävävälittäjät pitävät rekisteriä vapaaehtoisista ja vastaystävistä ja huolehtivat että se on aina ajan tasalla.

Ystävävälitys päivystää
joka keskiviikko klo 15.30 - 17.30
SPR:n Kuopion toimistolla
Puijonkatu 9
puh. (017) 261 7270 (muulloin voi jättää viestin vastaajaan) tai
ystavapalvelu@sprkuopio.com

Eläkeläisten päiväkerho täyttää maaliskuussa 50 vuotta. Se aloitti aikoinaan Kultaisen iän kerhona. Tammikuussa Irja Harju esitteli terveyspistepalveluja päiväkahvittelun lomassa.

Punaisen Ristin huomionosoituksia jaetaan SPR:n jäsenille. Osaston syyskokouksessa merkkejä kiitokseksi aktiivivuosien toiminnasta saivat Mira Hartikainen, Irja Harju, Matti Leinonen ja Anna-Maija Pakarinen.

Palautusosoite:
SPR Kuopion osasto
Puijonkatu 9
70100 Kuopio

BA2
Itella Posti Oy

Itella Green

Kaveriksi!

"Kaveriksi!" -toiminta

on Punaisen Ristin Kuopion osaston vapaaehtoisten järjestämää, nuorelta nuorelle suunnattua ystävätoimintaa.

Hei sinä 15-29-vuotias nuori, joka kaipaat elämääsi uutta kaveria!

Meillä olisi tarjota sinulle ystäväkurssin käynyt vapaaehtoinen nuori kaveriksi. Toiminnan tukemana kaverin kanssa voi käydä esimerkiksi kahvilla, keilaamassa tai voitte yhdessä keksiä jotakin muuta tekemistä. Vain taivas on rajana!

Lisätietoa:

Sähköposti: kaveriksi@sprkuopio.com
Katuosoite: SPR Kuopion osasto, Puijonkatu 9
Facebookissa voit peukuttaa meitä: Kaveriksi! SPR Kuopion osasto

Ajankohtaista:

Kaveriksi-vapaaehtoisten yhteiset illat keväällä 2014 ovat ti 25.3., to 24.4. ja to 22.5. klo 17 kunakin päivänä.

Kaveriksi!

Terveisin:

Mari, Sanni & Elina :)