

ASUMISTERVEYS

Asumisterveysliitto AsTe ry:n tiedotuslehti 2/2018

**Kansallinen sisäilma-
ohjelma s. 3–5**

**Kädentaidot helpottavat
mielen kaaosta s. 6**

Tietoa ja vertaistukea s. 8

SISÄLTÖ

- 3 Kansallinen sisäilma-ohjelma käynnistyi
- 4 Kansallinen sisäilma-ohjelma lupaa kuunnella oireilevia tarkemmin
- 6 Kädentaidot helpottavat mielen kaaosta
- 8 Tietoa ja vertaistukea laajalle ja tehokkaasti
- 10 Tukea tarvitseva on aina yksilö ja tilanteet erilaisia
- 11 Teemalomat 2019
AsTe ry uusiin tiloihin
- 12 Vertaistukiryhmä
Palveleva puhelin



Pirjo Halme-Hoffren



Terve ihminen terveissä julkisissa tiloissa – missä asukkaan koti ja terveys

Heinola – Joensuu, Kajaani, Kuopio, Seinäjoki, Valkeakoski, Tampere – Heinola. Kiersin Omakotiliiton asiantuntijoiden kanssa kiertueen teemalla *”Unelmatalo vai homeloukku – Huolettaako kotisi terveys? Haiseeko talossa? Millaisia hajuja rakenteista voi tulla ja milloin on syytä huolestua. Mikä on mummolanhaju? Miten hoitaa vanhan talon kauppa ja pyrkiä välttämään riidat kaupan jälkeen? Mitä ovat myyjän ja ostajan vastuut, jos talosta löytyy kosteusvaurio tai jopa hometta?”* Tiedon tarve on todella suuri siitähän huolimatta, että lehdet jatkuvasti kirjoittavat sisäilmaongelmista.

Osaltani kiertue päättyi Tampereelle Valtakunnalliset Ympäristöterveyspäivät 2018 -tapahtumaan. Niillä lanseerattiin *Terve ihminen terveissä tiloissa – Kansallinen sisäilma ja terveys -ohjelma 2018–2028*.

Sisäilmaohjelman tavoitteena on mennä kohti kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä ja käyttäjien huomioon ottamista julkisissa, siis vain julkisissa, rakennuksissa. Pitkän aikavälin päätavoitteena on vähentää sisäympäristöön liittyviä terveys- ja hyvinvointihaittoja Suomessa. Pyrkimyksenä on lisätä ymmärrystä sisäympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, kehittää sisäympäristöön liittyvien ongelmien hallintaa, parantaa sekä sisäympäristöissä oireilevien ja sairaiden hoitoa että työ- ja toimintakykyä sekä vahvistaa toimijoiden osaamista sisäympäristöasioissa.

Tavoitteeseen pääseminen edellyttää myös rakentamisen laadun huomattavaa paranemista ja kiinteistöjen käytön ja ylläpidon laadun parantamista. Tutkimuksen vahvistaminen tukisi ohjelmaa sekä rahoitus, verkostot jne. Käytännössä ohjelma muotoutuu ja tarkentuu jatkuvasti.

Kaikki nämä ovat loistavia tavoitteita ja pyrkimyksiä, ja niiden toteutuessa harpattaisiin iso askel eteenpäin sisäilmaongelmien ratkaisuisissa. Toivon ja uskon, että näin ainakin osittain tapahtuu vuoteen 2028 mennessä.

Ohjelmassa on eräs epäkohta. Se ei juurikaan huomioi tavallista asukasta eli ihmistä kodissaan. Jokainen julkisessa rakennuksessa, sairaalassa, päiväkodissa tai koulussa työskentelevä myös asuu josain. Omassa kodissaan, pientalossa tai pienessä rivitalossa asuvalla asukkaalla ei ole olemassa väylää saada terveyshaittoja aiheuttavan epäterveen rakennuksen korjaamiseen yhteiskunnan tukea.

Tämä ohjelma pitää tärkeänä yksityishenkilön avunsaannin selvittämistä, ja jo se on hyvä asia.



Hyvää Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta 2019!

Hannele Rämö

Asumisterveysliitto AsTe ry
Toiminnanjohtaja, VTT:n sertifioima
rakennusterveysasiantuntija

ASUMISTERVEYS

ASUMISTERVEYSLIITON
TIEDOTUSLEHTI 2/2018

ISSN 1796-640X (painettu)
ISSN 1796-6418 (verkkolehti)

Kansikuva: Hannele Rämö

Lehti on luettavissa myös osoitteessa
www.asumisterveys.fi

JULKAISIJA
Asumisterveysliitto AsTe ry
Kaivokatu 5–7, 18100 Heinola
Puh. (03) 877 540
Fax (03) 877 5450
info@asumisterveysliitto.fi

PÄÄTOIMITTAJA
Hannele Rämö
hannele.ramo@asumisterveysliitto.fi

TOIMITUS
Leena Johansson ja Asumisterveysliitto

SIVUNVALMISTUS
Päivi Kaikkonen
K-Systems Contacts Oy, Heinola

Paperi
Cocoon Offset, joka on valmistettu
100 % kierrätyskuidusta.

Paino
Suomen Uusiokuori Oy, Somero 2018

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Veikkauksen
tuotoilla Asumisterveysliiton toimintaa.

Kansallinen sisäilmaohjelma käynnistyi

Ohjelman alkuraporttiin koottiin sekä tulevat painotukset että nykyiset ongelmat.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtajan **Juhani Eskolan** käynnistämä Kansallinen sisäilma ja terveys-ohjelma on osa Suomen hallituksen valmistelemaa Terveet tilat 2018–2028 -toimenpideohjelmaa.

Päätavoitteena on vähentää sisäympäristöön liittyviä terveys- ja hyvinvointihaittoja muun muassa ottamalla terveydenhuolto voimakkaammin mukaan toimintaan.

Keinovalikoimaan kuuluvat myös haittojen ennaltaehkäisy, parempi viestintä sekä sairastuneiden kokonaisvaltainen hoito ja tuki.

Tavoitteen saavuttaminen edellyttää myös rakennuksiin liittyvien säännösten tarkistamista.

Käyttäjän on voitava luottaa rakennuksen terveellisyyteen

Sisäilmasta oireilevien ja sairastuneiden tilanne on epäselvä. Huonon sisäilman terveysvaikutuksiin liittyykin paljon huolta.

Rakennusten kosteusvaurioiden ja epäpuhtauksien merkitystä terveyteen ja sairastumiseen on hyvin vaikea arvioida. Muun muassa mikrobi-altistukselle ei ole terveysperusteisia raja-arvoja, joita voitaisiin käyttää rakennusten korjaamisen kiireellisyden arvioinnissa.

Ohjelma listaa nykytilanteen ongelmiiksi epävarmat hoitopolut, ammattilaisten puutteelliset tiedot ja taidot sisäympäristöissä oireilevien potilaiden kohtaamisessa sekä kouluisten sisäilmakyselyjen vakiintumattomuuden.

Ohjelman mukaan ympäristöherkkyyden hoitoa tulee kehittää, koska tehokkaita hoito- ja kuntoutusmuotoja ei ole käytössä.

Ohjelma täydentyy edetessään

Kymmenvuotinen sisäilmaohjelma koostuu neljästä osa-alueesta.

- Lisätään ymmärrystä sisäympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.
- Sisäympäristöön liittyvien ongelmien hallintaa kehitetään.
- Oireilevien ja sairastuneiden hoitoa sekä työ- ja toimintakykyä parannetaan.
- Toimijoiden osaamista sisäympäristöasioissa vahvistetaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijat korostavat, että ohjelma ei suinkaan ole valmis, vaan vastauksia ja ratkaisuja pitää hakea yhdessä.

Tutkittua tietoa tarvitaan paitsi inhimilliseltä kannalta, myös yhteiskunnan voimavarojen käytön kannalta. □

Aiheesta lisää sivuilla 4–5.



KANSALLINEN SISÄILMAOHJELMA

Lupaa kuunnella oireilevia tarkemmin

Suomi on kansainvälisesti katsottuna edelläkävijä niin sisäilmatutkimuksessa kuin ohjeistuksessaakin. Silti sisäilmaongelmat aiheuttavat paljon huolta oireilevissa ja sairastuneissa.

Jos kansallinen sisäilmaohjelma onnistuu tavoitteissaan, vuoteen 2028 mennessä sisäilmastosta johtuva oireilu on vähentynyt 40 prosenttia.

Kansallinen sisäilma ja terveys 2018–2028 -ohjelman tavoitteita arvioivat seuraavassa asiantuntijalääkäri **Jussi Lampi** Terveyden- ja hyvinvoinninlaitokselta sekä ylitarkastaja **Vesa Pekkola** Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöstä.

Miksi sisäilmaan liittyvät ongelmat ovat meillä niin yleisiä?

Lampi:

– Uskon, että monet asiat ovat pal-

jon paremmalla tolalla kuin esimerkiksi 1990-luvulla. Sisäilmaongelmat ovat hyvin laaja kokonaisuus ja kehittämistä tarvitaan useilla eri osa-alueilla. Tästä johtuen on herännyt tarve etsiä uusia, tutkittuun tietoon perustuvia keinoja, näkökulmia ja ratkaisuja.

Pekkola:

– Suuri osa rakennuskannastamme on sen ikäistä, että on paljon korjaustarvetta ja myös olosuhdehaittoja. Lisäksi sisäilmakysymykset ovat meillä muutoinkin paljon esillä ja se voi vaikuttaa kokonaiskuvaan ongelmien yleisyydestä.

Mikä nyt julkistetussa ohjelmassa on uutta edellisiin ponnisteluihin verrattuna?

Lampi:

– Ohjelmassa keskiöön nostetaan ihmisen terveys ja hyvinvointi, haittojen ennaltaehkäisy, viestintä sekä sairastuneiden kokonaisvaltainen hoito ja tuki. Aiemmin sisäilmaongelmien selvittämisessä on keskitytty lähinnä epäpuhtauksiin, mutta nyt nostamme haittoja kokevan ihmisen tarpeita voimakkaammin esiin.

– Ohjelmassa kehitetään ja etsitään uusia, tutkittuun tietoon perustuvia keinoja sisäilmaongelmien ratkaisuun sekä sisäilmasta oireilevien



Kuvat: Scanstock/K-Systems

hoitoon ja tukeen. Tähän pyritään ottamalla terveydenhuolto paremmin mukaan.

Pekkola:

– Tämä ohjelma on suunniteltu kestämään kymmenen vuotta, ja se on kerrankin riittävän pitkä aika sisäilma-asian haltuun ottamiseksi. Uskon, että saamme kehitettyä sisäilmaongelmien selvittämisen prosesseja ja potilaiden hoitoa nykyistä parempaan iskuun.

■ ”Se on kerrankin riittävän pitkä aika asian haltuun ottamiseksi.”

Miten kansalaisten luottamusta voitaisiin lisätä?

Lampi:

– Kyllä luottamuksen rakentamisen lähtee ihmisten kohtaamisesta. Otetaan ongelmat vakavasti, kuunnellaan, tiedotetaan avoimesti ja tarutaan aktiivisesti ongelmiin. Tieto, oli se sitten ikävää tai tilannetta helpottavaa, on tärkeää ja se lisää luottamusta. Viestinnän on kuitenkin oltava vastuullista, jottei lisätä ihmisten epätietoisuutta.

Pekkola:

– Sisäilmaongelmiin on tartuttava ripeästi, tilan käyttäjiä kuultava, rakennus tutkittava hyvin ja korjattava huolella. Lisäksi avoin ja vuorovaikutteinen viestintä sekä viestinnän mukaiset teot rakentavat luottamusta.

Liikkeellä on paljon ylilyöntejä ja väärää tietoa. Miksi oikea tieto ei mene aina perille?

Lampi:

– Hyvä kysymys. Ensinnäkin tarvitaan tieteenkin yhteinen näkemys, tavoitteet ja tahto siitä miten asioista viestitään ja mihin viestintä perustuu. Siihen tällä ohjelmallakin pyritään. On muun muassa tarkoitus yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa pohtia viestinnän kohderyhmiä ja heille keskeisiä ja käyttökelpoisia viestejä.

Homeongelmalla myös psykosiaalisia vaikutuksia

Sosiaali- ja terveysministeriö teetti Asumisterveysliiton aloitteesta Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitoksella tutkimuksen omistusasunnon homeongelmien psykososiaalisista vaikutuksista.

Kysely- ja haastattelututkimukseen osallistuneet olivat Asumisterveysliiton asiakkaita.

Homeongelman psykososiaalisista vaikutuksista on siis tieteellistä tutkimustietoa jo vuodelta 2002, ja tutkimushanketta on myöhemmin siteerattu useilla eri tahoilla.

Tutkimuksen loppupäätelmä oli, että homekatastrofin keskellä elävät ihmiset voivat joutua fyysisen sairastelun ja talousahdingon lisäksi psyykkisiin ongelmiin.

Yli kolmannes tutkimukseen osallistuneista poti kohtalaista tai vaikeaa masennusta. Viidennes koki, että olisi parempi olla kuolleet.

Homeongelma koskettaa kaikkia elämän osa-alueita. Kun talousvai-

keudet, kodin menettäminen ja huoli etenkin lasten terveydestä kasaantuvat yksittäisen perheen voitettaviksi, tilanne on verrattavissa ympäristökatastrofiin, tutkijat toteavat.

Homeongelma ja sen psykososiaaliset vaikutukset -tutkimus löytyy osoitteesta www.asumisterveysliitto.fi/ julkaisut.



Pekkola:

– Nykyisin lähes joka sektorilla painitaan tämän saman asian kanssa. On tärkeää huolehtia siitä, että kaikilla tahoilla on yhteiset tiedot ongelmista ja toimenpiteistä. Keskustelut yhteisissä pöydissä auttavat ymmärtämään tilannetta, ja se rakentaa luottamusta.

Monet järjestöt ovat kokeneet, että heidät on sivuutettu asian tuntijoina ohjelman valmistelussa. Ohjelmaa syytetään myös perusteellisen kokonaisnäkömyksen puutteesta.

Lampi:

– Ohjelman valmistelussa on kuultu runsaasti eri sidosryhmiä. Esimerkiksi osa-alue, jossa suunnitellaan toimenpiteitä oireilevien ja sairastuneiden auttamiseksi, voisi sisällöltään olla erilainen ilman näiden jär-

jestöjen osallistumista valmisteluun.

– Heidän antamansa palautteen johdosta olemme entisestään korostaneet, että nämä toimenpiteet on suunnattu koskemaan kaikkia oireilevia ja sairastuneita, ilman että ympäristöherkkyttä painotetaan.

Pekkola:

– On todella harmillista, että osa järjestöistä on kokenut näin. Ohjelmassa käsitellään osin sellaisia asioita, joista on tällä hetkellä eriäviä näkemyksiä. Ohjelman toimeenpano alkaa nyt, ja siinä tullaan jatkamaan vuoropuhelua kaikkien sidosryhmien kanssa seuraavien kymmenen vuoden ajan. □

THL:n sisäilmaohjelman raportti on luettavissa osoitteessa www.julkari.fi. Julkari on Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnon avoin julkaisuarkisto.

Kädentaidot

helpottavat mielen kaaosta

Käsillä tekemisen aikana koettu mielihyvä voi vahvistaa kohtaamaan hankalat elämäntilanteet.

Kun käsi- ja taideteollisuusopettaja **Tuuli Juhola** ilmestyi tavaroineen keskelle Asumisterveysliiton teemalomapäivää, avautui osallistujille ihan uusi maailma.

Vierailija toi pöytään asiantuntija-luennon sijaan helmet, nahkat, langat, narut, origamipaperit ja muut ihanuudet.

– Oli hauska nähdä ihmisten hämmästyneet ilmeet. Mukavan avoimesti eri-ikäiset ryhtyivät heille aivan uusiinkin töihin. Viime kesän makramé-työtapa herätti ihmetystä ja myös ihastusta.

Tuuli Juholan mukaan eri-ikäisistä ihmisistä koostuvassa ryhmässä aloittamisen kynnyks oli matala.

– Lapsia aletaan heti innostaa työhön ja samalla aikuisetkin tulevat kokeilleeksi kaikenlaista. Lasten näppärit sormet taikovat solmuja nopeaan tahtiin ja aikuisia huvittaa heidän suuri innostuksensa ja taitonsa. Välillä illat venähtivät pitkiksi, kun lopettaminen onkin ollut vaikeampaa kuin aloittaminen. Vielä yksi rasia ja makramé-koriste tai kortti.

Eroon kokoaikaisesta murehtimisesta

Hankalassa elämäntilanteessa käy helposti niin, että uppoutuu ja sulautuu ajatuksiin, joihin kytkeytyy myös vahvasti erilaisia tunteita. Ne taas

vievät mukanaan vielä syvemmälle.

– Murehtimisesta tulee helposti kokoaikaista, on ahdistunut ja stressaantunut olo eikä saa nukuttua kun huoliajatukset pyörivät päässä. Kun on liiaksi sulautunut ajatuksiin ei enää kykene näkemään eroa itsen ja ajatusten välillä. Tällaisessa tilanteessa olisi tärkeää saada katkos ja tauko, ja ajatukset johonkin täysin muuhun, sanoo laillistettu psykologi **Maria Laine**.

Apu voi löytyä toiminnallisista asioista, ja käsillä tekeminen on yksi hyvä vaihtoehto.

”Kädet usein osaavat vaikka pää väittää toista.”

– Myös erilaiset taidekokemukset mahdollistavat ongelmien käsittelyn epäsuorasti ja antavat etäisyyttä kipeisiin asioihin. Niiden avulla ihminen voi saada uuden ymmärryksen tilanteestaan, esimerkiksi siitä, että masennus ei ole yhtä kuin minä, Laine kuvaa.

Koko perhettä koettelevassa vaikeassa elämäntilanteessa unohtuu helposti yhdessä olemisen ja tekemisen tärkeys.

– Unohtuu se, mikä edelleen kaikesta huolimatta on hyvin ja mitä pystyy tekemään. Kun perhe tekee yhdessä jotain mieluisaa, se on rentouttava ja voimaannuttava kokemus jokaiselle perheenjäsenelle, mutta vahvistaa myös yhteishenkeä.

Salakavala hyvän olon tunne

Käsi- ja taideteollisuusopettaja Tuuli Juholalla on itselläänkin kokemusta asumisterveysongelmista ja niiden aiheuttamasta stressistä.

Asiantuntijoiden ja hyvien ystävien



Leena Johansson

Tavoiteltava päämäärä on ongelmista poisoppiminen kädentaitoja kehittämällä.



Hannele Rämö

Mitähän ensi kesänä tehdään?, miettii käsi- ja taideteollisuusopettaja Tuuli Juhola viime kesän innostavien teemalomahetkien jälkeen.

lisäksi selviytymiskeinona olivat käsityöt.

– Välillä pää yrittää väittää, että tehtävä on mahdoton. Pikku hiljaa työ kuitenkin edistyy ja ongelmat ratkeavat yksi kerrallaan. Kädet siis usein osaavat vaikka pää väittää toista. Koskaan ei pitäisi antaa itsensä uskoa, ettei osaa, ennen kuin on koettanut. Salakavala hyvän olon tunne voi yllättää, vaikka alussa on tuntunut mahdottoman vaikealle.

Käsityötä taitavien sanotaan olevan hyviä myös matematiikassa. Käsityö siis treenaa aivoja monenlaisen ongelmanratkaisuun.

– Stressaaviin ajatuksiin jumiutuneena emme ajattele loogisesti ja tarkasti. Kun ajatus on keskittynyt hetkeksi muuhun, pystyy tarkaste-

lemaan vaikeaa asiaa uudella tavalla, psykologi Maria Laine rohkaisee.

Tunteita ilman sanoja

Käsillä tekemisestä on apua tunteiden purkamisessa, mielen rauhoittamisessa, stressin käsittelyssä, uusiin

■ "Kun ajatus on keskittynyt hetkeksi muuhun, pystyy tarkastelemaan vaikeaa asiaa uudella tavalla."

elämäntilanteisiin sopeutumisessa ja uusiin ihmisiin tutustumisessa.

Psykologi Maria Laineen mukaan flow-kokemukset luovan taiteellisen toiminnan äärellä paitsi auttavat ih-

mistä karkottamaan ikäviä ajatuksia, tarjoavat myös tärkeitä kokemuksia hallinnan tunteesta ja rohkaisevat positiivisten ajatusten ääreen.

– Pystyy ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan myös ilman sanoja. Tällä tavoin voi käydä läpi omaa elämäntarinaansa, ilmaista kaikkia tunteitaan ja kokea pysyvyyden tunnetta saadessaan aikaan jotain konkreettista.

Länsimaisessa kulttuurissa arvostetaan usein toiminnan tuottavuutta ja tehokkuutta, jättäen sen vahvistavat piirteet vähälle huomiolle.

– Toimintaterapiassa korostetaan, että on tärkeää huomioida mistä ihmiset saavat energiaa toimintojen toteuttamiseen, mikä vahvistaa heitä. Ilman vahvistavia toimintoja ja energian palautumista myös mielihyvä ja tuottavuus pysyvät matalina.

Valmis tuote itselle tai kaverille

Käsi- ja taideteollisuusopettaja Tuuli Juhola toivoo antaneensa teemalomalaisille kipinän, joka hänellä itsellään on hehkunut jo vuosikymmenet.

– 50 vuotta käsitöiden parissa on ollut jännittävää ja mukavaa – eikä koskaan tylsää. Viime kesän teemalomallakin aika nopeasti suunnitelmat alkoivat rönsyillä ja kuulin kerrottavan, että tämä tulee mummulle ja tämä kaverille. Monella oli pinkka kotiin viemisinä annettavaksi läheisille.

Juhola iloitsee siitä, miten muutaman tunnin aikana uudesta työtavasta saatiin kiinni.

– Ilo työprosessista ja valmiista työstä antaa hyvää mieltä ja tyydytystä. Samoin voivat liikunta, eläimet tai lukeminen olla tie uusiin maailmoihin ja elämästä iloitsemiseen. Mitä enemmän elämässä on haasteita, sitä

enemmän tarvitaan vastapainoksi hyvää oloa tuovaa toimintaa. Vain kokeilemalla voi saada selville, mikä itselle sopii. On mahtava yllättyä, osata ja innostua. □

Tietoa ja vertaistukea laajalle ja tehokkaasti

Asumisterveysliitto AsTe ry:n ja Suomen Omakotiliitto ry:n opastus- ja neuvontakiertue osoitti, että tietoa tarvitaan yhä enemmän.

”Vierailin Torniossa Suomen Omakotiliiton ja Tornion Omakotiyhdistyksen tilaisuudessa kertomassa täydelle salille ongelmataloista. Meitä oli kaksi asiantuntijaa kertomassa, mitä ihmiset voisivat tehdä, jotta välttyvät ongelmilta, ja mitä tulee tehdä jos on ongelmiin joutunut.

Asianajaja Esa Luomajoki kertoi asuntokauppaan liittyvistä juridisista asioista ja itse keskityin kertomaan kuulijoille mittavan kuvakavalkadin kera, mitä tarkoittaa, kun talo haisee.

Mikä on niin sanottu mummolan-haju, lahon haju, ratapölkyn haju. Mukanani oli lasipurkeissa erilaisia rakennusmateriaaleja siksi, että kuulijalle muodostuisi konkreettisesti käsitys hajuista.

Kaikki kuulijat olivat törmänneet mummolanhajuun, monet olivat pitäneet sitä homeen hajuna tai sädesienen hajuna ja joillekin se oli maa-kellarin haju.

Kovin moni ei tiennyt, että oikeasti haju on kemiallinen yhdiste tetra-

kloorianisoli. Joskus viinipullon avatuaan törmää samaan lemuun.

Ongelmallista hajun kohdalla on se, että sille ei ole mitään tehtävissä. Hajun kanssa on opittava elämään tai rakennukselle on tehtävä jotakin radikaalia.”

Edellä oleva teksti on Asumisterveysliiton toiminnanjohtaja **Hannele Rämön** kuvaus asiantuntijakiertueelta Suomen Omakotiliiton kanssa.



Hannele Rämö luennoi kiertueella täysille saleille usealla paikkakunnalla.

Sami Toivanen



Piirjo Halme-Hoffren

Tietoa ruohonjuuritasolla

Asumisterveysliiton tavoitteena on olla ensimmäinen ruohonjuuritason kontaktipinta, kun pienkiinteistön omistaja joutuu asumiseen liittyviin ongelmiin tai kun ei ole vielä edes ongelmaa tiedostanut.

Tiedon jakaminen on ollut erityisen tärkeää sen jälkeen, kun Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen eli ARAN terveyshaittaan perustuva yleinen korjausavustus poistettiin lakimuutoksella.

– Tämän seurauksena pienikiinteistöjen omistajat ja pienissä asuntoyhtiöissä asuvat eivät ole saaneet tarpeeksi apua asioidensa hoitamiseen katastrofin kohdatessa, sanoo toiminnanjohtaja Hannele Rämö.

Turvallisen ja terveellisen asumisen mahdollistaminen on asiantuntijaliittojen yhteinen ja keskeinen tavoite.

■ Turvallinen ja terveellinen asuminen on keskeinen tavoite.

– Yhteistyötä asiantuntijaliitoilta edellytetäänkin, mutta yhteistyön on oltava lomittaista, ei päällekkäistä, Rämö korostaa.

Kysymysten määrä kertoo tiedontarpeesta

Tiedotustilaisuudet olivat yleisömenestyksiä, ja omaan taloon liittyviä kysymyksiä nousi luentojen päät-

teeksi esille monesta näkökulmasta ja molemmille asiantuntijaliitoille.

– Esimerkiksi asuntokaupan yhteydessä tehtävän kuntotarkastuksen ja kauppakirjan merkitys onnistuneen kaupan mahdollistajina olivat monelle yllätys, Omakotiliiton asiantuntijat huomasivat.

Pientalo asukkailla pitäisi olla jo osto vaiheessa hallussaan perustietoa kullekin aikakaudelle tyypillisistä rakennustavoista ja niihin sisältyvistä riskirakenteista.

Lisäksi kuntotutkimuksiin tulisi asuntokauppavaiheessa satsata nykyistä enemmän.

– Usein kuitenkin on niin, että tietoa aletaan etsiä vasta sitten kun epäillään omassa talossa olevan sisäilmaongelmia, sanoo Omakotiliiton järjestöpäällikkö **Sami Toivanen**.

Käytännön haasteena on löytää osaava ammattilainen, jonka avulla voidaan käynnistää tarkoituksenmukaiset selvitystoimenpiteet.

Luennot jatkuvat

Liittojen yhteisiä tiedotustilaisuuksia jatketaan keväällä. Oheiset kiertueaikataulut ovat ohjeellisia ja vahvistuvat talven/kevään aikana.

– Kun Omakotiliiton paikalliset yhdistyksen verkostoituivat tärkeän ja osaavan sidosryhmän eli Asumisterveysliiton kanssa, viestimme tuli entistä konkreettisemmäksi, Omakotiliiton Sami Toivanen kuvaa.

Hyviä, tutkittuun tietoon perustuvia viestejä tarvitaan yhä, sillä homeongelma vaikuttaa monella tasolla. □

OMAKOTILIITON JA ASUMISTERVEYSLIITON Asumisterveysteltoa ja vertaistuki -kiertue

- To 7.2. Lappeenranta
- Ke 13.3. Jyväskylä
- To 21.3. Pori
- Pe 22.3. Turku
- To 11.4. Oulu
- Pe 12.4. Seinäjoki

 **Asumisterveysliitto**
ste ry
www.asumisterveys.fi

 **Omakotiliitto**
www.omakotiliitto.fi

Jo vanha kansa sen tiesi...

”Huonesijoituksen ja tilankäytön puolesta talomme tulee täyttää ankarimmatkin vaatimukset, sillä käytäntöä varten me rakennamme.

Tarkastaessamme hankkimiamme piirustuksia pyydämme ammattimiehen selostamaan kaikki seikat juurta jaksan.

Kaikki pienimmätkin seikat on seulottava ja punnittava, sillä niin kauan kun ne ovat vain paperilla, voidaan jokainen kohta, mikä meitä ei tyydytä, helposti muuttaa.

Sen jälkeen, kun rakennus on tehty betonista, tiilestä ja puusta, tietävät pienimmätkin muutokset lisäkustannuksia, joten piirustusten valintaan ja niihin tarpeellisten korjausten tekoon on kiinnitettävä mitä suurinta huomiota.”

*Jokamiehen rakennusopas,
WSOY, 1950*

Tukea tarvitseva on aina yksilö ja tilanteet erilaisia

Vertaistukiryhmässä kuunnellaan ja opastetaan, mutta myös ehkäistään väärää tietoa ja kuulo-puheita.

Jokainen sisäilmaongelmien kanssa painiskeleva on saanut jossain vaiheessa osakseen väärää tietoa.

Tämän havainnon on tehnyt myös

Seinäjoen vertaistukiryhmän vetäjä **Anniina Rinta-Nikkola.**

– Kuulopuheita on paljon, ja usein asiasta tietämättömillä on uskomuksia, joita he jakavat totuutena, mikä voi olla kovin vahingollista.

Parin kuukauden välein kokoontuvassa ryhmässä keskusteluun nousee toistuvasti esimerkiksi mikrobivaurioituneen irtaimiston puhdistaminen.

– Ryhmässä pyritään muistuttamaan, että tilanteet ovat erilaisia ja oireilu on yksilöllistä. Se, että joku on joutunut hävittämään kaiken, ei tarkoita automaattisesti sitä, että kaikki joutuvat tekemään niin.

Ryhmässä on jaettu Asumisterveysliiton materiaalia, muun muassa ohjetta irtaimiston puhdistamisesta.

sairastunut voi antaa sellaista tukea, mitä ei välttämättä muualta saa. Kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemus on merkityksellinen jaksamisen ja selviytymisen kannalta.

Vertaistukea niin kauan kuin tarvetta on

Anniina Rinta-Nikkola on itse käynyt läpi kotinsa ison homeremontin, joka päättyi onnellisesti, kun remontoituun taloon muutettiin viime toukokuussa.

– Asumisterveysongelmat eivät koskettaneet minua ennen kuin oma koti paljastui hometaloksi, joten olin täysin uudessa tilanteessa. Siitä alkoi vimmattu selvittelytyö ja tiedon

■ ”Asiasta tietämättömillä on uskomuksia, joita he jakavat totuutena.”

– **Hannele Rämö** on vierailut ryhmässämme useamman kerran antamassa tietoa sekä vastauksia kysymyksiin, joita ryhmässä on noussut esiin.

Kauppariidat, korjaustavat, terveysongelmat

Seinäjoen vertaistukiryhmältä haetaan tietoa muun muassa asunto-kauppariitaan liittyvistä prosesseista tilanteessa, jossa vasta vähän aikaa sitten ostettu koti paljastuu hometaloksi.

Kuntotutkimuksiin ja korjaustapaan liittyy paljon kysymyksiä, koska alalla on niin monenlaisia toimijoita.

– Joskus tietoa ei osata hakea tai eri lähteistä saatu tieto on ristiriitaista.

Tietoa ja tukea tarvitaan myös terveydellisiin kysymyksiin liittyen.

– Moni sisäilmasta sairastunut kokee, ettei häntä ymmärretä. Toinen

hankkiminen. Samanaikaisesti piti saada pidettyä perheen arki kasassa.

Rinta-Nikkola sanoo havahtuneensa siihen, miten vähän tukea hometalokriisiin saa mistään. Samoin mietityttää edelleen, miten hometalokriisiin joutuneiden taloudellista asemaa voisi kohentaa.

– Tuo aikakausi vahvisti omia selviytymiskeinoja sekä korosti entisestään perheen ja läheisten merkitystä. Se oli raskas koettelemus, mutta siitä selvittiin. Haluan valaa uskoa selviytymisestä ja tsemppata muita hometalokriisiin joutuneita.

Vertaistulle on Seinäjoen alueellakin selkeä tarve, ja tarvittavan tuen kesto vaihtelee.

– Näen hyvänä sen, että ryhmässä voi käydä niin kauan kuin kokee siihen tarvetta. Toivoisin ryhmän palvelevan parhaiten heitä, joilla tilanne on akuutti. □



Hannele Rämö

Seinäjoen vertaistukiryhmän vetäjä **Anniina Rinta-Nikkola**

Teemalomat haussa

Vuoden 2019 teemalomien haku-aika on käynnissä.

Lomat on tarkoitettu asumisterveysongelman kohdanneille perheille, ja ne järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa.

Pajulahti on monipuolinen liikunta- ja vapaa-ajankeidas kauniin luonnon keskellä. Lomaohjelma koostuu sekä asiantuntijaluennoista että koko perheen liikunnallisesta ohjelmasta.

Hakemukset lähetetään joko verkkosivujen www.mtlh.fi kautta tai

paperiversiona osoitteeseen Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Ruokolahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki. Hakemukseen maininta *sisäilmaloma* tai *Asumisterveysliiton loma*.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry valitsee osallistujat määräai-

kaan mennessä palautettujen hakemusten joukosta.

Lisätietoja teemalomista ja hakumenettelystä saat toimistoltamme, Pirjo Halme-Hoffren puh. 03-877 5410 tai info@asumisterveysliitto.fi.

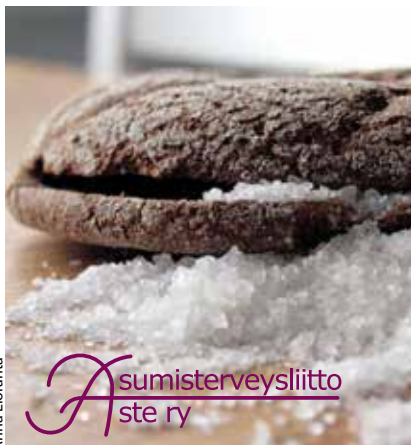
Lisäinformaatiota myös verkkosivuiltamme www.asumisterveys.fi.

Erityislomat		Loma-ajankohta	Haku-aika päättyy
Meidän perheen loma 1	ma-la	1.7.-6.7.2019	1.4.2019
Meidän perheen loma 2	su-pe	21.7.-26.7.2019	21.4.2019

Lomailua, yhdessäoloa ja koko perheen liikunnallista ohjelmaa!



Pirjo Halme-Hoffren



Anna Ekananta

 **Asumisterveysliitto**
Aste ry

Muutto uusiin tiloihin

Asumisterveysliitto Aste ry muuttaa loppuvuodesta 2018 uusiin toimitiloihin Heinolassa. Uudet toimitilat sijaitsevat Kaivokadulla aivan Heinolan keskustassa.

Uusi postiosoite on Kaivokatu 6, 18100 Heinola, puhelinnumerot säilyvät ennallaan. Toimitilaksi vuokrattu huoneisto sijaitsee toisessa kerroksessa, ja sinne on oma sisäänkäyn-

ti Kaivokadun puolelta porttikongin kautta. Ajan asumisterveysneuvojille voi varata arkisin klo 9–15 joko puhelimitse (03) 877 5413 tai sähköpostitse info@asumisterveysliitto.fi.

AsteInfo-puhelinneuvonta palvelee edelleen kaikissa asumisterveyteen liittyvissä ongelmissa arkisin klo 9–15, puh. (03) 877 5413.



Hannele Rämö

VOIMAA VERTAISTUESTA

AsTeen keskusteluryhmät kokoontuvat usealla paikkakunnalla. Vertaistukeen ovat tervetulleita kaikki, joilla on asumisterveys-ongelmia tai jotka ovat niistä jo selvinneet.

Kokoontumisajankohdista ilmoitetaan verkkosivuillamme www.asumisterveys.fi. Tervetuloa!

■ Onko asumisterveysongelmasi?

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
info@asumisterveysliitto.fi
tai puh. (03) 877 5410

- Hometalo
- Vesivahinko
- Rakennusvaurio
- Ilmanvaihto, sisäilma
- Kemikaalin haju
- Tarttuva haju
- Muurahaiset
- Mikrobit
- Tupajumit
- Sädesienet
- Tukkoinen nenä
- Sydämen tykytys
- Silmävaivat
- Ihottuma
- Väsymys
- Päänsärky
- Selittämätön oireilu...

Kuulostaako ja tuntuuko tutulta? Epäiletkö omassa asunnossasi? Mistä alkaa, miten tehdä ja missä järjestyksessä?

Tarjoamme asiantuntevaa neuvontaa ongelmatilanteessa toimimiseen.

AsTeen palveleva puhelin: (03) 877 5413

Ole rohkeasti yhteydessä!

Palvelu on avoinna arkisin klo 9–15 normaalipuhelun hinnalla.

Voit esittää asiasi myös sähköpostilla
info@asumisterveysliitto.fi tai Kysy-lomakkeella
verkkosivuillamme www.asumisterveys.fi

 **Asumisterveysliitto**
ste ry