

Asumisterveysongelmat voivat ilmetä monin tavoin:

vaatteisiin tarttuva haju, hometalo, sädesieni, vesivahinko, kemialliset hajut (VOC), tetrakloorianisoli, kreo-sootti, ilmanvaihto-ongelmat, mik-robit, rakennusvauriot, laho, muura-haiset, tupajumi, outo tai kuvottava haju, selittämätön oireilu...

Kuulostaako tai tuntuuko jokin näistä tutulta?

Epäiletkö asumisterveyshaittaa ko-dissasi, etkä tiedä mistä aloittaa selvitykset? **Me autamme.**

Voit soittaa asumisterveys-neuvojillemme tai lähettää sähköpostia – saat ajan-tasaista, asiantuntevaa ja luottamuksellista apua.

Hannele Rämö
Toiminnanjohtaja, asumisterveys-neuvoja, RKM, RTA, VTT:n sertifioima rakennusterveysasiantuntija

puh. 044-551 8542

Pirjo Halme-Hoffren
Asumisterveysneuvoja,
vertaistukiryhmät

puh. 044-551 8543

ASUMISTERVEYSLIIITTO ASTE RY

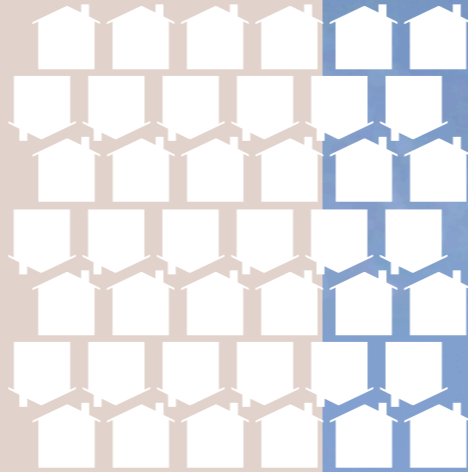
AsTe-Info **03 877 5413** ark. 9-15
Kaivokatu 8, 2. krs, 18100 Heinola
info@asumisterveysliitto.fi

www.asumisterveysliitto.fi



Ole yhteydessä, jos..

- epäilet kodissasi asumisterveys-, home-, kosteus-, tai sisäilma-ongelmaa.
 - kodissasi on hajua, joka ei kuulu normaaliin asuntoon.
 - olet saanut oireita tai tehnyt muita ha-vaintoja, mutta et tiedä mistä aloittaa.
 - olet saanut ristirii-taista tietoa asumis-terveyteen liittyen isännöitsijältä, vuokranantajalta tai taloyhtiöltä.
 - viranomaisasiointi on haastavaa.
 - koet epätoivoa tai stressiä asu-misterveystilanteen vuoksi.
- Meihin kannattaa ottaa yh-teyttä jo varhaisessa vaiheessa, jotta ongelma ei pääse paisumaan.**



*Asumisterveyttä &
yhteistä hyvinvointia*

Asumisterveys- liitto

 AsTe ry

Asumisterveysliitto AsTe ry

on asukkaan tukena. Autamme ja opastamme asumisterveyteen liittyvissä haasteissa – tarjoamme sitoutumatonta ja riippumatonta tietoa sekä henkilökohtaista neuvontaa. AsTe ry:ssä puheluun vastaa aina ihminen.

Vuosittaiset monikanavaiset yhteydenotot
8 840 kpl (2025)

Asumisterveysliitto ei ole viranomainen, vaan auttaa ihmisiä ymmärtämään ja viemään omaa asiaa eteenpäin mm. tarkastuksien, tutkimusten ja kartoitusten maailmassa.

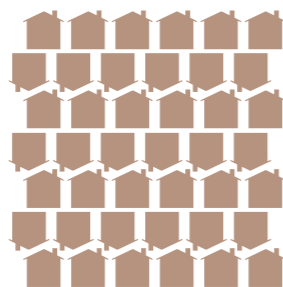
Et jää yksin tilanteesi kanssa. Saat sekä vertaistukea että konkreettista tukea ja eteenpäin vievää ohjausta; mihin viranomaiseen tai asiantuntijatahoon kannattaa olla yhteydessä?

Asumisterveysliitto AsTe ry ei tee päätöksiä, tutkimuksia eikä anna kehotuksia tai määräyksiä, mutta **ohjaa sinua toimimaan oikein ja jaksamaan prosessissasi.**

Yhdistyksen toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö. Neuvonta-, opastuspalvelu ja vertaistuki on asukkaille **maksutonta ja kaikkien saatavilla** - myös selkokielellä.

Millaisia konkreettisia palveluja ja toimintaa Asumisterveysliitolla on?

- Neuvontapalvelut ja keskustelut
- Oppaat ja materiaalit, jotka liittyvät asumisterveyteen
- Koulutukset ja seminaarit (asukkaat, ammattilaiset, päättäjät)
- Vertaistukiryhmät ja tapahtumat
- Vaikuttamistyö ja kannanotot
- Yhteistyö muiden järjestöjen ja asiantuntijoiden kanssa



?? Asumisongelmiin liittyvät selvitykset ovat monesti monimutkaisia, hitaita, henkisesti raskaita ja täynnä epäselvää kieltä ja vastuun siirtelyä.

✓ Asumisterveysliitto antaa äänen asukkaille ja tuo järkeä ja rauhaa sekavaan tilanteeseen.

AsTe ry:

- toimii asukkaan tukena
- neuvoo, opastaa ja kuuntelee
- tuo esiin inhimillisen ja asumisterveyslähtöisen asukkaan näkökulman
- auttaa ymmärtämään viranomaisprosesseja
- palvelut ja tuki eivät edellytä jäsenyyttä.

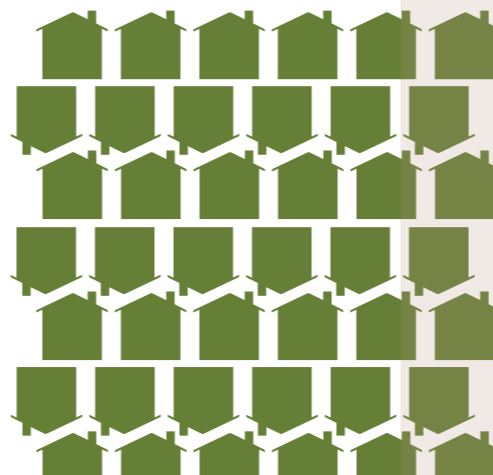
AsTe ry:n jäsenyys on kuitenkin konkreettinen tapa tukea terveellisen asumisen edistämistä ja vaikuttaa sisäilmaongelmien ratkaisemiseen.

ASUMISTERVEYS.FI/LIITY



@asumisterveysliitto
myös Instagramissa & Facebookissa

Ohjeita, oppaita, lehtiä ja materiaalia:
www.asumisterveys.fi



www.kysyhometaloista.fi

Mitä teen, kun epäilen asumisterveys-, home- tai sisäilmaongelmaa?

1. Kirjaa kaikki havainnot ja tapahtumat paperille tapahtuma- ja aikajärjestyksessä. Luota itseesi. *Asuntoon muuttopäivä, milloin/missä/millaisia oireita tai hajuja ilmestyi, mahdolliset pintojen muutokset.. Vähäisimmätkin havainnot voivat olla tärkeitä!*

2. Harkitse tarkkaan ja mieti huolella, minkälaista apua olet tarvitsemassa! *Minkälaista apua odotat asiantuntijalta. Pohdi, milloin on viisasta käyttää esim. homekoiraa => minkälaisia asiantuntijoita tarvitset sen jälkeen.*

3. Tarvittaessa ota yhteys terveys- ja suojeluviranomaiseen ja pyydä asuntotarkastus, josta ilmenee, onko asunto asumisterveellinen ja turvallinen. *Jos asunnossa tehdään remonttia tai avataan rakenteita, miten työ tehdään, ja onko asunto remontin aikana asumisterveellinen?*

4. Tee itse tarkka asiakirjatarkastelu kodin kaikista asiakirjoista ja käytä AsTe ry:n neuvonta-apua tarvittaessa.

5. Selvitä neuvojan tai asiantuntijan kanssa yhdessä, mitä tutkimuksia tai selvityksiä tarvitaan, ja miksi niitä tarvitaan:

- *mikrobiologisia tutkimuksia tarvitaan joskus: – terveyshaitan ja mikrobivaurion laajuuden ja vakavuuden kartoittamisessa.*
- *sisäilmaselvityksiä tarvitaan vaurioitumismekanismeja selvittäessä.*
- *millaisia resursseja tarvitset (aika, raha, voimavarat..?)*

Hyvää asumisterveyttä - vinkkejä asukkaalle

- Riittävä, oikein käytetty ilmanvaihto sekä hallittu, puhdas ja riittävä korvausilma on tärkeää!
- Pidä lämpöolot oikeina, n. 18–21°C lämmityskaudella.
- Ihanteellinen ilmankosteus on 25–45%.
- Tuuleta asuintilat säännöllisesti ristivedolla.
- Pese ja puhdista vesilukot ja lattiakaivot säännöllisesti.
- Siivoa säännöllisesti ja täydennä sitä kosteapyyhinnällä.
- Huolla ja tarkastuta savuhormit sekä tulisijat.
- Jos liesituuletin on päällä, älä avaa keittiön ikkunaa, vaan asunnon kauimmainen ikkuna, koska keittiön ikkunan ollessa auki menee korvausilma liesituulettimen kautta ulos ja muu asunnon ilma vaihtuu huonosti.
- Tarkista, että tiskialtaan alla olevat poistoputket pysyvät paikoillaan, eivätkä vuoda.
- Huolehdi kodin laitteista; (pakastimen sulamisvedet, astianpesukoneen alle kaukalo, jääkaapin pölyt ja kondenssi-vedet...)
- Vaihda ilmanvaihdon suodatimet väh 2 x/vuosi.
- Vaihda pölynimurin suodatin ja pussi usein.

Muista! Otsonaattorit eivät sovellu sisäilman puhdistukseen.