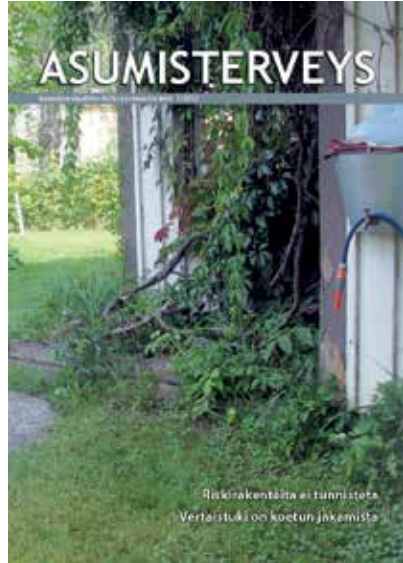
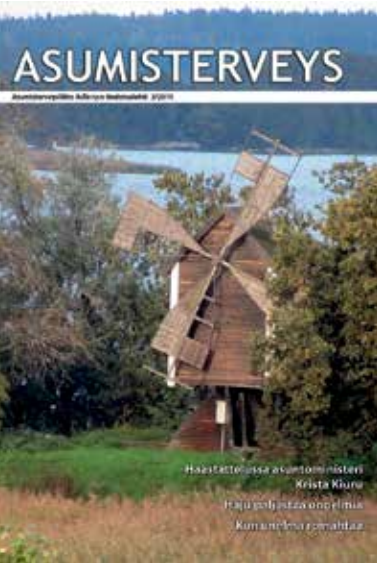


# ASUMISTERVEYS

Asumisterveysliitto ATe ry:n tiedotuslehti 2/2015



## SISÄLTÖ

- 3 Toimiva ja helposti nuohottava tulisija edistää asumisterveyttä
- 4 Ohjelmapäällikkö Katja Outinen vie talkoot maaliin
- 6 Suunnitelmallinen korjaus on kuntotutkimusavustuksen saannin edellytys
- 8 Aiheita vuosien varrelta
- 10 Lepoa homemurheiden keskellä
- 11 Teemalomat 2016
- 12 Vertaistukiryhmä Palveleva puhelin



Hannele Rämö



## ASUMISTERVEYS

ASUMISTERVEYSLIITON  
TIEDOTUSLEHTI 2/2015

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

Kansi: Lehden kansikuvat 2004–2015

Lehti on luettavissa myös osoitteessa  
www.asumisterveys.fi



## Asumisterveyden puolesta vuodesta 1993

Menneiden vuosien aikana on tapahtunut paljon. Saavutettuja tuloksia on runsaasti – seuraavassa niistä muutamia.

Yksi ehdottomasti tärkeimmistä tavoitteistamme on ollut vakavan, kansanterveyteen vaikuttavan, asumisterveysongelman esiin tuominen koko kansalle. Tässä tehtävässä olemme onnistuneet, ja sitä työtä jatkamme edelleen.

Kuluneiden vuosikymmenien aikana tutkimustyö ongelmien selvittämiseksi ja korjausrakentamisen tapojen ja keinojen kehittämiseksi on kehittynyt. Koulutusjärjestelmät ovat parantuneet ja siksi tietoisuus on lisääntynyt ja asiantuntijoiden todellinen ammattitaito ja asenne ovat tulleet asumisterveysasiat huomioiviksi.

Asumisterveyteen ja sisäilmaongelmiin liittyvät seikat huomioidaan nykyään merkittävänä ja vakavana kansantaloutta horjuttavana asiana. Asuntolainan ottaminen, ja sen maksaminen, on kansalaiselle jopa elämäntehtävä. Asuntolainan ottajan on voitava jollakin tavoin suojautua kohtuuttomia asunnon hankintaan liittyviä tilanteita vastaan. STM:n johtaja Risto Aurola totesi vuonna 2007, ettei asumisterveyttä voida jättää yksinomaan markkinavoimien varaan, vaan tarvitaan sääntelyä. Sen jälkeen on uudistettu mm. maankäyttö- ja rakennuslakia sekä terveydensuojelulakia niin, että asumisterveys otetaan paremmin huomioon.

Olemme koonneet tähän lehteen merkittäviä artikkeleita vuosien varrelta. Artikkeleiden sisällöt ovat edelleen hyvin ajankohtaista luettavaa meille kaikille.

Toivotamme kaikille lukijoillemme rauhallista joulun aikaa ja onnellista uutta vuotta 2016.



**Hannele Rämö**

*rkm, AsTe ry:n toiminnanjohtaja,  
VTT:n sertifioima rakennusterveys-  
asiantuntija*

**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**  
Savion Kirjapaino Oy, Kerava 2015

Raha-automaattiyhdistys tukee  
Asumisterveysliiton toimintaa.

# Toimiva ja helposti nuohottava tulisija edistää asumisterveyttä

Se, mikä ei näy ulospäin, on tärkeämpää kuin ulkonäkö.

Nykyihmisen suhde tulisijaan on täysin toisenlainen kuin ennen vanhaan, jolloin tulisijoja lämmitettiin jatkuvasti, ne pitivät talon lämpimänä ja niissä valmistettiin ruokaa.

Pääosassa ei ollut uunin ulkonäkö, mutta nykyään tulisijat ovat kuin huonekaluja, osa sisustusta.

– Arkkitehti piirtää ulkomuodon, mutta sisäosat, kierrot ja toimivuus jäävät ratkaistaviksi paikan päällä. Tärkeintä on, että tulisijan ja hormin suhde on oikea. Monasti hormi on liian pieni, sanoo kokenut muurari **Jorma Tuominen** Heinolasta.

Myös nuohousluukkujen sijainti on huomioitava, jotta nuohooja pääsee tekemään työnsä.

– Vanha sääntö oli, että nuohooja pääsee kolmen mutkan taakse, mutta nykyään mennään suoremmin, Tuominen vertaa.

## Ikä ei kuntoa ratkaise

Vanhakin tulisija pelaa moitteettomasti, kunhan se on säännöllisesti nuohottu ja sitä on käytetty oikein.

– Jos tulisija on ollut pitkään kylmänä, varovainen lämmittäminen alkuun on tärkeää rakenteiden kannalta.

Isänsä oppipoikana ammattitaidon hankkinut muurari Jorma Tuominen sanoo, että alan tietämys oli ennen pa-

rempaa, koska tulisijat olivat elinehto.

– Sen seurauksena myös hyvät muurarit valikoituivat.

Tuominen teki ensimmäisiä muurauksiaan isänsä kanssa 1970-luvun puolivälissä. Ammattimaisesti mies on muurannut tulisijoja vuodesta 1981 lähtien.

– Katsomalla ei tähän työhön opi vaan tekemällä.

## Perustyökalut ennallaan, tiilet muuttuneet

Muurarin perustyökalut ovat pysyneet samanlaisina aikojen alusta asti, mutta nykyään sähkötyökalut, kuten kulmahiomakone helpottavat työtä.

– Vasarahommia on vähemmän, mutta tiiletkin ovat kovempia. Ennen uunitiilet tehtiin erikseen käsityönä, nykyään tiilet ovat teollisuustuote.

Tulisijan muuraaminen on ammattityötä, jossa materiaalit, kuten saumausaineet on osattava valita oikein.

Jorma Tuominen kehottaa kiinnittämään huomiota myös veden puhtautteen laastin teossa.

– Suolainen merivesi ei sovi muuraukseen, eikä myöskään pienestä järvestä tai suoalueelta nostettu humuspi-tonen vesi. Jos haluaa pelata varman päälle, vesijohtovedessä ei ole epäpuhtauksia. □



Hannele Rämö

## Jo vanha kansa sen tiesi...

”Muurarin ammatti ei ole niinkään helposti opittava, kuin vähälukuisista ja vaatimattomista työvälineistä voisi päätellä.

Paitsi kätevyyttä ja harjaantunutta silmää on muurarin tunnettava niiden rakennustarvikkeiden ominaisuudet, joita hän kulloinkin joutuu käsittelemään, sekä sen lisäksi tarkoin palosäännöt.

Tätä tärkeää seikkaa silmälläpitäen on rakennuttajan uskottava muurauksien suoritus vain sellaiselle henkilölle, jonka ammattipätevyydestä hänellä on tädet takeet.”

Jokamiehen rakennusopas omakoti- ja talkoorakentajille, WSOY, 1950

## Mitä tehdä, kun tulisija vetää huonosti?

Hormissa voi olla ilmalukko. Rutista sanomalehteä, avaa nuohousluukku ja laita paperit uunin alakanavaan palamaan. Alakanavaa voi lämmittää esimerkiksi hiustenkuivaajalla.

Syynä voi olla myös korvausilman puute. Kytke takka-kytkin päälle tai pysäytä ilmanvaihto. Avaa ovi tai ikkuna sytytyksen ajaksi. Jos tulisijassa on sytytyspelti, pidä se sytytyksen (noin 10–15 min) ajan auki.

Sytyttämisessä voi käyttää tarkoitusta varten valmistettuja sytytyskuutioita. Ne palavat pitkään ja tuottavat vähän päästöjä.

Mikäli tulisijan huono veto johtuu rakenteellisesta virheestä, se on yleensä korjattavissa varustamalla takka savukaasumurilla.

Aseta aluksi kuivia pieniksi pilkottuja puita tulipesään hiukan ristikkäin. Älä täytä koko pesää täyteen, laita vain 4–5 kappaletta.

Lisää puita vasta kun edelliset puut ovat palaneet hiillokselle. Tasaa hiillos ja lisää tarvittaessa puita. Valvo, että puut palavat

loppuun ja hiillos on musta ennen kuin suljet savupellin.

Polttopuun laadun tärkein tekijä on sen kuivuus. Märät ja kosteat puut palavat kituuttamalla. Puut ovat kuivia, kun niitä säilyttää noin 2 vuotta katetussa ja hyvin tuuletetussa tilassa.

Pilkkeet voi kuivata pinottuna tai irtokasassa. Estä maakosteuden nouseminen pilkkeeseen, varmista ilman vaihtuvuus pilkkeiden ympärillä ja estä sadeveden pääsy pilkkeeseen.

Hyvä polttopuuvarasto, puuliiteri, on tilava, hyvin tuuletettava, kosteudelta ja sateelta suojattu tila.

Käytä mieluummin lehtipuuta, pihkaiset havupuut tuottavat enemmän savukaasuja ja räiskyvät kipinöitä.

Älä koskaan polta käsiteltyä puuta, kiiltävää pinnoitettua paperia, liimalevyjä, muovia tai muita jätteitä.

Lähde: Tulisija- ja savupiippuyhdistys ry, www.tsy.fi

# Ohjelmapäällikkö Katja Outinen vie talkoot maaliin

**Kosteus- ja hometalkoiden ohjelmapäälliköksi toukokuussa nimitetty yli-insinööri halusi uuden näkökulman työhönsä ympäristöministeriössä.**

44-vuotias diplomi-insinööri ja TKK:n (nykyinen Aalto-yliopisto) kasvatti **Katja Outinen** tuli töihin ympäristöministeriöön rakennetun ympäristön osastolle rakentamisen ryhmään vuonna 2010.

– Tehtäväkuvaani yli-insinöörinä kuuluivat muun muassa rakennusten terveellisyyteen liittyvä säädösvalmistelu, uusiutuvan energian käytön edistäminen sekä osallistuminen rakennusten energiatehokkuuteen liittyvään säädösvalmisteluun.

Jo työuran alussa, tutkimusapulaisena ja tutkijana Teknillisen korkea-

koulun talonrakennustekniikan laboratoriossa, olivat kiinnostavat aihealueet selvillä.

– Minua kiinnostavat erityisesti rakennusten terveellisyyteen ja kosteustekniseen turvallisuuteen liittyvät asiat. Koen kiinnostusta myös rakennusten energiatehokkuuteen ja uusiutuvan energian käyttöön liittyviin asioihin eli juuri sellaisiin, joiden parissa saan työskennellä yli-insinöörinä.

Ympäristöministeriön hallinnoimat Kosteus- ja hometalkoot käynnistyivät samoihin aikoihin kun Outinen aloitti ministeriön palveluksessa.

– Luonnollisesti rakennusten terveellisyyteen liittyvät asiat pitävät sisällään myös kosteus- ja homeongelmatiikan. Tämän vuoksi koin, että olisi mielenkiintoista tarkastella asioita ja toimintatapoja nyt myös talkoonäkökulmasta, vaikka pestin pituus onkin lyhyt eli kuluu vuoden loppuun.

**Ongelmien vakavuus tiedostetaan**

Ohjelmapäällikkö Katja Outisen mukaan talkoiden aikana on selvästi onnistuttu lisäämään tietämystä kosteus- ja homeongelmista.

– Myös eduskunnan tarkastusvaliokunta on kiinnittänyt asiaan huomiota teettäessään rakennusten kosteus- ja homeongelmiin keskittyneen selvityksen ja antaessaan asiaan koskevan mietinnön vuonna 2013.

Tämän johdosta eduskunta antoi toukokuussa 2013 kirjelmän, jossa edellytettiin toimia kosteus- ja homeongelman ehkäisemiseksi.

– Mielestäni eduskunnan kannanotto osoittaa, että ongelmien laajuus ja vakavuus tiedostetaan. Yksityiskohtana voisin tuoda esille, että sosiaali- ja terveysministeriössä toimivan ympäristöherkkyysverkoston esityksestä



Katja Outinen...

tautiluokitukseen on lisätty ympäristöherkkyydelle oma ICD-koodi R68.81 ”Muualla luokittamaton, jatkuva tai toistuva herkkyys saada oireita tai sairaudenmerkkejä ympäristön tavanomaisista tekijöistä”.

Katja Outinen pitää talkoiden parhaana saavutuksena laajan, kosteus- ja homeongelmien ehkäisyyn paneutuneen, talkooverkoston aikaansaamista.

– Talkoolaiset ovat puhaltaneet yhteen hiileen ja osallistuneet innolla talkoissa toteutettuihin erilaisiin hankkeisiin, koulutustilaisuuksiin ja tapahtumiin. On tärkeää pitää vireä talkooverkosto yhtenäisenä myös jatkossa.

#### Konkreettisia muutoksia saatu aikaan

– Tällainen on esimerkiksi valtion avustajärjestelmien uudistaminen koskien kosteus- ja sisäilman laadun huomiointia niin uudisrakentamisessa kuin kosteusvauriokorjauksissakin.

Lisäksi talkoot ovat toiminnallaan myötävaikuttaneet muun muassa terveydensuojelulain uudistukseen.

– Sen nojalla annetussa sosiaali- ja terveysministeriön asetuksessa on määritelty ulkopuolisten asiantuntijoiden pätevyysvaatimukset.

Talkoot ovat myös myötävaikuttaneet maankäyttö- ja rakennuslain nojalla annettuihin kosteusvauriotyömaan suunnittelijoita ja työnjohtajia koskeviin pätevyysvaatimuksiin.

Talkoissa on toteutettu vuosien 2010–2015 aikana kaikkiaan noin 100 erilaista tutkimus-, selvitys- ja kehityshanketta.

Hankkeissa on valmistunut oppaita, ohjeita ja koulutusmateriaalia eri kohderyhmien käyttöön. Mukana talkoissa on ollut yli 300 asiantuntijaa eri puolilta Suomea.

– Kosteus- ja hometalkoot on pystynyt vaikuttamaan kaikkiin kohderyhmiin valtakunnanpäättäjistä tavallisiin talon omistajiin. Talkoot on nähty aitonea mahdollisuutena ratkaista vakava ongelma yhteiskunnassamme, ohjelmapäällikkö Katja Outinen tiivistää. □

■ **Sosiaali- ja terveysministeriössä toimivan ympäristöherkkyysverkoston esityksestä tautiluokitukseen on lisätty ympäristöherkkyydelle oma ICD-koodi R68.81 ”Muualla luokittamaton, jatkuva tai toistuva herkkyys saada oireita tai sairaudenmerkkejä ympäristön tavanomaisista tekijöistä”.**

## Tavoitteita riittää viimeisellekin talkoovuodelle

Kosteus- ja hometalkoiden kuudentena ja viimeisenä toimintavuonna päätavoitteena on varmistaa käynnissä olevien hankkeiden laadukas toteutuminen.

#### Miten se tehdään, ohjelmapäällikkö Katja Outinen?

– On tärkeää vakiinnuttaa talkoissa saavutetut hyvät tulokset pysyviksi käytännöiksi. Tänä vuonna talkoissa panostetaan myös viestintään ja koulutukseen. Koulutuksessa kohderyhmänä ovat muun muassa kuntapäätäjät ja arkkitehdit. Myös terveystoimittajille tarjotaan mahdollisuutta tutustua talkoiden aikana tuotettuun tietoon ja ohjeistukseen.

Talkoopäällikön omaa sydäntä lähellä ovat rakennusten oikeaoppinen käyttö, huolto ja ylläpito eli suunnitelmallinen kiinteistönpito.

– Talkoiden keskeisiä haasteita onkin saada suomalaisen kiinteistökannan eri omistajatahot ymmärtämään suunnitelmallisen kiinteistönpidon ja oikea-aikaisen korjaamisen merkitys.

■ **”Jokaisessa vaiheessa asianosaisten tulee tuntea ammattilypeyttä työtään kohtaan.”**

#### Miten päästään kohti talkoiden alkuperäistä tarkoitusta, puolittaa kosteus- ja homeongelmat vuoteen 2020 mennessä?

– Rakennusten kosteus- ja homeongelmien ehkäisemiseksi ja rakentamisen laadun parantamiseksi on syytä kiinnittää huomiota rakennusprosessin kaikkiin vaiheisiin aina suunnittelusta rakennusten käyttöön ja ylläpitoon asti. Jokaisessa vaiheessa asianosaisten tulee tuntea ammattilypeyttä työtään kohtaan, ja tehdä työnsä hyvin, Katja Outinen sanoo.

– Haluan myös korostaa sitä, että kiinteistöjen jatkuvalla kunnon seurannalla ja oikea-aikaisilla huoltotoimilla pidetään suomalainen rakennuskanta kunnossa ja voimissaan.

# Suunnitelmallinen korjaus on Kuntotutkimusavustuksen saannin edellytys



**Hakemuksia toivotaan lisää, vaikka määrärahat kutistuvat. ARA joustaa tarvittaessa terveystarkastajan raportin aikataulussa.**

Kuntotutkimusavustus kosteusvaurioituneeseen, terveyshaittaa aiheuttavaan rakennukseen on tarkoitettu parantamaan suunnitelmallista korjausta asuinrakennuksissa.

Tavoitteena on varmistaa, että korjaukset perustuvat riittävään selvitykseen, jotta vääriä korjauksilta vältetään.

– Jotta avustus voidaan myöntää, tulee terveyshaitan olla alustavasti todettu eli vaaditaan kunnan terveystarkastajan käyntiä paikanpäällä. Avustuksen myöntää kunta, ja sen hakemisessa on hakuaika, sanoo Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA:n johtava ylitarkastaja **Hanna Koskela**.

Kuntien terveystarkastajat toimivat tässäkin tapauksessa terveydensuojelulain nojalla.

Tarkastajan paikalle saamisessa on kuitenkin aikataulueroja. Esimerkiksi isoissa kaupungeissa terveystarkastajan käyntiä saattaa joutua odottamaan pidempään.

– Koska avustuksen hakemisessa on hakuaika, ja hakijan saattaa olla vaikea saada terveystarkastajaa ajoissa paikalle, on hyväksytty, että terveystarkastajan lausunnon voi liittää mukaan myös hakuajan jälkeen, johtava ylitarkastaja Koskela toteaa.

## **Hakemuksia voisi olla enemmänkin**

Kuntotutkimusavustuksia on myönnetty kosteusvaurioituneisiin, terveyshaittaa aiheuttaviin rakennuksiin nyt kahtena vuonna.

Vuonna 2014 hakemuksia tuli yli 800, kuluvan vuoden määrästä ei ole vielä arviota.

Leena Johansson

# Avustusviidakossa operoivat valtio, kunnat ja ARA

Korjausavustuksiin myönnetään määrärahat valtion talousarviossa, joten vuoden 2016 avustukset tiedetään varmasti vasta vuoden lopulla, kun eduskunta hyväksyy talousarvion.

Vuonna 2014 kuntotutkimusavustuksia myönnettiin yhteensä noin 220 000 euroa. Keskimääräinen asutokohtainen avustus oli 260 euroa. Hakemuksia tuli 843, joista osa oli taloyhtiöiltä. Avustuksen voi saada taloyhtiö tai pientalo.

Tänä vuonna korjaus- ja energia-avustuksiin oli kaikkiaan määrärahoja yhteensä 40 miljoonaa euroa, josta kuntotutkimusavustuksen osuus oli yksi miljoona.

Jatkossa avustussummat pienenevät edelleen. Ensi vuodelle valtiovarainministeriön talousarvioesityksessä on korjaus- ja energia-avustuksiin esitetty määrärahoja kaikkiaan 25 miljoonaa euroa.

ARA:n arvion mukaan on todennä-

köistä, että kokonaispotin huomattavan pienenemisen seurauksena kuntotutkimusavustuksen määräraha puolittuu ensi vuodelle.

Valtion talousarvioesityksen mukaan avustuksia myönnetään kuntotutkimusavustuksen lisäksi vanhusten ja vammaisten asuntojen korjauksiin (myöntäjänä kunta), pientalojen harkinnanvaraisiin energiakorjauksiin (kunta), uusien hissien rakentamiseen (ARA) sekä esteettömyyskorjauksiin (ARA).

## ■ Avustuksen myöntää kunta ja hakemisessa on määräaika.

– Ehdot täyttäviä hakemuksia voisi tulla enemmänkin. Siksi viestinnällä on tärkeä osuus, jotta ihmiset yleensä tietävät avustuksen olemassaolosta, Hanna Koskela korostaa.

Tarvittavassa kuntotutkimuksessa vaaditaan rakenteiden näytteidenottoa ja mittauksia. Pelkästään pintamittauksiin perustuva tutkimus ei ole avustettavaa.

Kuntotutkimukset ovat melko kalliita toimenpiteitä, mutta avustuksilla ei ole havaittu olevan vaikutusta niiden hintaan.

– Tähänastisen kokemuksen perusteella aiempien vuosien avustusten vaikutuksesta hintojen nousuun ei ARA:lla ole havaintoja.

## Terveyshaitta-avustuksesta on luovuttu

ARA on aiemmin myöntänyt terveyshaitta-avustusta jo korjausvaiheessa olevaan asuinrakennukseen, mutta tämä avustus on sittemmin poistettu.

– Kyseinen avustus oli myöntömenettelyltään raskas, ja yleensä se voitiin myöntää avustuksen saajan kannalta liian myöhään. Lisäksi avustuksen ehdot olivat niin tiukat, että vain harva pystyi ne täyttämään.

Sen sijaan nyt käytössä oleva kuntotutkimusavustus toimii johtava yli-

tarkastaja Hanna Koskelan mukaan paremmin, koska sillä varmistetaan suunnitelmallinen korjaus.

Kriteerit täyttäviä avustuksia kannat-

taa hakea, vaikka tarkoituksiin varatut määrärahat pienenevätkin vuodelle 2016. □

## Kuntotutkimusavustusta haetaan omasta kunnasta

- Kuntotutkimusavustusta voidaan myöntää enintään 50 % kuntotutkimuksen hyväksytyistä kustannuksista.
- Seuraava hakuaika on tiedossa vuoden lopulla. Tänä vuonna hakuaika oli maaliskuun loppuun mennessä.
- Avustusta haetaan lomakkeella, jonka voi tulostaa ARA:n kotisivuilta. Hakemus lähetetään kuntaan ja myöntäjänä toimii hakijan kotikunta.
- ARA antaa ohjeet avustusten hakemisesta, myöntämisestä ja maksamisesta sekä valvoo järjestelmän toimintaa kunnissa.
- Kunnat puolestaan ilmoittavat hakuajan päätyttyä ARA:lle määrärahatarpeensa myöntämiinsä avustuksiin ja ARA osoittaa määrärahaosuudet kunnille.
- Lisäohjeita ja hakulomake: [www.ara.fi](http://www.ara.fi) > Rahoitukset > Avustukset > Kuntien myöntämät korjaus- ja energia-avustukset > Kuntotutkimusavustus
- Kunnan myöntämistä avustuksista saa tarkempia tietoja myös kuntien korjausavustusneuvojilta.

# Aiheita vuosien varrelta

## Asumisterveysliitto AsTe ry on toiminut vuodesta 1993.

Siitä saakka yhdistys on neuvonta- ja opastustyöllä auttanut ihmisiä selvittämään kodissaan ilmenneitä asumisterveyshaittoja ja kannustanut oma-toimisesti ratkaisemaan ongelmia.

*Asumisterveys*-lehden juuret ovat yhdistyksen AsteInfo-jäsentiedotteissa.

Lehti on käsitellyt artikkeleissaan lukemattomia aiheita vuosien varrella. Monet niistä ovat edelleen ajankohtaisia. Paljon on myös saatu aikaan.

Tällä aukeamalla on poimintoja viimeisten reilun kymmenen vuoden aikana ilmestyneistä jäsenlehdistä.

## AsteInfo 1/2003:

### Asumisterveys on perusasia, jokaisella on oikeus terveelliseen ja turvalliseen asuntoon

Ote toiminnanjohtaja **Hannele Rämön** pääkirjoituksesta:

Asumisterveys on käsitteenä jokseenkin uusi. Me määritämme sen ihmisen oikeutena oleskella ja asua sisätiloissa, joissa ei esiinny terveyshaitteikijöitä.

Rakenteissa ei saa olla kosteusvaurioiden aiheuttamaa homekasvustoa eikä sisäilmassa haitallisesti materiaali-päästöjä tai maaperän radonia.

Kun asunnossa havaitaan terveyttä haittaava ongelma, siihen liittyy usein myös vastuukysymys.

Asumisterveysongelmista aiheutuu terveyshaitan lisäksi yksilöitä ja perheitä monin tavoin rasittava epävarmuus ja stressi, jotka johtuvat asiaan liittyvistä taloudellisista ja psykososiaalisista ongelmista. Tilanteelle on tyypillistä sen pitkäkestoisuus.

Asumisterveysliitto on paneutunut näiden ongelmien kanssa kamppailevien auttamiseen.

## AsteInfo 2/2004:

### Kohti selviytymistarinaa

Artikkelin kirjoittaja:  
kouluttaja **Marja-Liisa Dunder**

Vaikeuksista selviytymisen kannalta on tärkeitä se, miten määrittelemme itsemme: olemmeko esimerkiksi luopujia vai taistelijoita. Uskomus itsestämme syntyy usein kokemuksistamme.

”Minä olen pohjimmiltani luopuja”, taustalla voi olla uskomus:

- En minä koskaan kuitenkaan onnistu.
- Ei kannata yrittää, ettei tule pettymyksiä.
- Jos saavuttaisinkin jotain, niin kyllä sen jollakin tavalla menetän.

”Minä olen ihminen, joka ei oikeastaan anna periksi, minä olen taistelija”, taustalla olevia uskomuksia voivat olla:

- Kannattaa aina yrittää uudestaan.
- Vielä se aurinko paistaa risukasaan-kin.
- Vaikkei heti onnistukaan, oppii aina uutta ja seuraavalla kerralla voi onnistuakin.

Jos haluat kyseenalaistaa uskomuksiasi, voit kysyä: onko uskonnolle todisteita ja tarkastelenko siinä sekä myönteisiä että kielteisiä seikkoja.

Voit alkaa hahmotella uusia myönteisiä vakuutteluja, joilla korvaat vanhat uskomuksesi, joita et enää tarvitse. Alat havaita itsessäsi uusia voimavaroja.

## AsteInfo 1/2006:

### Kitupoltto on saatava loppumaan

Jopa kolmannes Suomen pienhiukkaspäästöistä on peräisin hajautetusta lämmityksestä ja puun pienpoltosta. Puulämmityksen synnyttämät savuhaitat pilaavat etenkin taajamissa pientaloalueiden ulkoilmaa ja kulkeutuvat tehokkaasti sisätiloihin heikentäen monien hengitys- ja sydänsairaiden elämänlaatua.

– Tulisijaan ei pidä laittaa kaikkea, mikä palaa. Puun on oltava kuivaa ja se on syytettyä oikein. Oikeaoppisesti puuta poltettaessa savua pitäisi syntyä mahdollisimman vähän, sanoo

Asumisterveysliiton toiminnanjohtaja **Hannele Rämö**.

Pientalojen puulämmitykseen tarkoitetuilta uuneilta, kattiloilta ja muilta tulisijoilta olisi vaadittava tyyppihyväksyntä.

Pienhiukkaspäästöjä saataisiin vähennettyä tehokkaasti myös vauhdittamalla kaukolämmön rakentamista pientaloalueille.

## AsteInfo 1/2007:

### Asumisterveyttä ei voi jättää markkinavoimille

STM:n terveydensuojeluyksikön johtajan **Risto Aurolan** mielestä asumisterveyttä ei voida jättää yksin markkina-voimien varaan, vaan tarvitaan myös sääntelyä. Kiireellisimpänä hän pitää lainsäädännön luomista kuntotarkastuksille.

– Silloin kun asuntoa ostavat ihmiset perustavat käsityksensä kiinteistön kunnosta kuntotarkastajan tekemään arvioon, kuntotarkastusraportin pitäisi olla todella pätevä ja raportin laatijan pitäisi kyetä osoittamaan pätevyytensä ei vaan rakennustekniikassa vaan myös kiinteistön mikrobiologisen kunnan määrittelemisessä, sanoo Aurola.

## AsteInfo 1/2008:

### Homeloukku kosketti sekä tekijöitä että katsojia

Kevään 2008 aikana televisiossa esitetty Homeloukku-dokumentti seurasi neljän perheen selviytymistä hometalossa.

– Kyllä se oli rankka työ, koska se oli rankkaa niille ihmisille, miettii sarjan ohjaaja-käsikirjoittaja **Jussi Jormanainen**.

Jormanainen oli noin puolentoista vuoden ajan mukana perheiden elämässä, vaikeissa ja välillä valoisissakin hetkissä.

– Ainahan tällainen työ on kohteiden mukana elämistä, mutta tässä tapauksessa sitä jotenkin eli kuin kahdessa maailmassa.

Homeloukku-sarjasta on tullut Ylelle palautetta paljon verrattuna muihin vastaavantyyppisiin ohjelmiin.

– Samassa tilanteessa olleilta on tullut todella paljon yhteydenottoja tekijöihin. He kertovat saaneensa tukea,



apua ja käsityksen siitä, että on muitakin samaan tilanteeseen joutuneita.

Ohjaaja-käsikirjoittaja Jussi Jormanainen ei myönnä yllättyneensä näkemästään todellisuudesta.

– Ehkä sitä ei ollut ajatellut aikaisemmin, mutta näin jälkempäin voin sanoa, että perheiden rankat tarinat eivät olleet yllätys. Suomessahan ihmisillä on asumisessa kiinni lähes kaikki.

## AstelInfo 2/2008:

### Luottotietojen menetys ei ole maailmanloppu

Espoon kaupungin talous- ja velkaneuvoja **Marko Niiranen** kehottaa laittamaan velat tärkeysjärjestykseen oman elämän perusteiden pelastamiseksi.

– Eli esimerkiksi kulutusluoton voi antaa mennä perintään, jos siten pelastaa asuntonsa maksamalla vuokran. Ja ensin kannattaa maksaa pois sellaiset pikkulaskut, joista voi seurata oikeudenkäyntivaihe.

Velkaneuvontaan otetaan yhteyttä liian myöhään eli siinä vaiheessa, kun kasaantuneista maksuongelmista ei enää löydy tietä ulos.

– Keinoja on olemassa jo ennen tätä. Yksi niistä on reilu neuvottelu velkojien kanssa. Tosin rahoitusvaihtoehtoja on vähän. Myös kirkon ja Punaisen Ristin apuun kannattaa yrittää tukeutua. Esimerkiksi diakoniarahastoista on autettu tuhansia velkaantuneita pahimman yli.

Ja sitten se vanha totuus: ei suuret tulot vaan pienet menot. Kannattaa miettiä, missä voi säästää ja mistä saisi lisätuloja.

– Kirpputorit, ruokakaupan punalapputuotteet ja ruuan itse valmistaminen kannattaa hyödyntää. Tavaroita voi myös itse korjata eikä heittää heti pois.

## AstelInfo 2/2010:

### Huolimaton varastointi voi pilata hyvän rakentamisen

Tavarantoimittajien varastointiohjeet jäävät usein työmailla lukematta tai ne ovat puutteellisia maallikkorakentajien tarpeisiin.

– Jos lautakasa makaa muutaman viikon maata vasten kevyesti peitettynä, ei taitavinkaan rakentaja saa siitä aikaiseksi laadukasta lopputulosta. Eikä tummunut puu ole käyttökelpoista sisällä kuivumisen jälkeen, vaikka liian usein niin edelleen uskotaan.



Huolimaton varastointi voi pilata hyvän rakentamisen.

Näin sanoo Savon ammatti- ja aikuisopistossa Kuopiossa rakentamista opettava **Hannu Savolainen**.

Savolaisen havaintojen mukaan rakennuksilla tehdään selviä laiminlyönnejä, joiden seurauksena täysin hyväkuntoisena paikalle tuodun tavaran laatu voidaan pilata varastoinnin aikana.

– Yleisimmin virhe tapahtuu ajoituksessa eli esimerkiksi runkovaiheessa tavaraa tilataan liikaa kerrallaan, ikäänkuin varmuuden vuoksi.

Tyypillinen virhe työmaalla tapahtuu myös silloin, kun toimituksia ei olla lainkaan vastaanottamassa ja ne jätetään tarkastamatta.

– Monastihan se kuorma tulee perjantaina illansuussa, ja saattaa jäädä viikonlopuksi suojaamatta.

Laadukkaalta työmaalta pitää löytyä selkeät varastointiohjeet ja eri materiaaleille valmiiksi suunnitellut varastointipaikat.

– Varastokontin vuokraaminen työmaalle rakentamisen ajaksi on varteenotettava vaihtoehto.

## Asumisterveys 2/2012:

### Mummon kukkalauta vai patteriventtiilin vuoto?

Pienikin vesimäärä saattaa käynnistää asunnon homehtumisen, jos vettä valuu rakenteisiin säännöllisesti. Taustalla on usein huolimaton vedenkäsittely.

– Yleisin esimerkki on se, että keitti-

össä on laminattilattia, ja käsin tiskattaessa vettä käsitellään huolimattomasti. Muutama tiskauskerta viikossa riittää, jos vettä pääsee joka kerta roiskumaan myös lattialle, kuvaa heinolalainen isännöitsijä **Irja Mällönen-Valkeinen**.

Ongelmakohtia ovat seinänvierren listat, joiden väliin vesi tunkeutuu koko ajan syvemmälle.

– Lisäksi vanhoissa taloissa lattiat eivät useinkaan ole ihan vaakasuoria, joten vesi hakeutuu seinien ja kaapistojen vierustoille.

Isännöitsijät törmäävät asuntoja tarkastaessaan usein myös kukkalautojen alapuolelta kostuneisiin seinänvieriin.

– Kukkien kasteluvesi saattaa valua yli aluslautasen ja siitä lattialle jalkalistan alle. Monta kertaa etenkin ikäihmisten asunnoissa joudutaan ikäviin selvittelyihin siitä, onko vesi tullut kukkalaudalta vai sen alla sijaitsevasta patteriventtiilistä.

Monissa kylpyhuoneremonteissa on vesivahinkoa estämään tarkoitettu tulvakynnys jätetty liian matalaksi tai unohtunut kokonaan tekemättä.

Isännöitsijät törmäävät usein myös astianpesukoneen huolimattomaan käyttöön.

– Niiden alusta pitää tarkistaa säännöllisesti. Usein vuoto tiskialtaan alla huomataan vasta, kun lattia alkaa kupruilla. Muovikaukalo tiskikoneen alla on pieni investointi, vahingon korjaamiseen kuluu tuhansia euroja, Mällönen-Valkeinen sanoo. □



# Lepoa homemurheiden keskellä

**Asumisterveysliiton teemaloma-toiminta käynnistyi vuonna 1998. Ensimmäisiä yhteistyökumppaneita olivat Lomayhtymä ja Huoltoliitto.**

Nyt yhteistyökumppaneina ovat Hyvinvointilomat ry sekä Liikuntakeskus Pajulahti, jossa koko perhe saa myös liikunnallisen hengähdystauon arjesta.

Asumisterveysliitto on selvittänyt teemalomien vaikutusta kysymällä

niistä lomille osallistuneilta perheiltä. Tälle sivulle on koottu tunnelmia sekä kuvien että lomalaisten antamien palautteiden muodossa.

*”Olemme saaneet virkistystä valmiin ohjelman ja ruuan antaessa helpotusta normaaliin elämään. Olemme saaneet luennoilta paljon hyödyllistä asiantietoa.”*

*”Äiti sai kaipaamaansa lepoloman homemurheiden vuoksi. Tytär tykkäsi liikuntaohjelmasta.”*

*”Vesipullot! Pieni mutta toimiva lahja. Tuli hyvä mieli. Osa lapsista kantoi pulloa kainalossaan koko viikon.”*

*”Huolet unohtui tai ainakin keveni kauniissa ympäristössä. Kotona olemme uppeluksissa mustaan aukkoon, nyt pääsi siitä hetkeksi, riidatkin vähenivät.”*

*”On rentouttavaa, voimauttavaa päästä arjesta irti. Lisäksi on ollut mukava saada olla sellaisten ihmisten kanssa, jotka todella ymmärtävät tarkoituksemme.”*





*”Ainoa oikea loma vuosiin.”*

*”Ihan kunkku, huoleton loma.”*

*”Lapset ovat saaneet olla yhdessä vanhempien kanssa järjestetyssä tekemisessä, pois kotiympyröistä. Tällä on ollut merkittävä vaikutus perheen hyvinvointiin.”*



*”Sain tietoa tekstiilien puhdistuksesta, kaikkea ei tarvitse hävittää.”*

*”Uudet majoitustilat olivat siistit ja selvisimme vähin oirein.”*

*”Voi kun nämä tiedot olisi saanut jo muutama vuosi sitten ennen kuin tilanne olisi mennyt pahaksi.”*

*”Toivon jatkoa eri luentosisällöllä: miten jättää homehelvetin taakseen, miten tulevaisuus, miten tukea hyvinvointia tällaisen kokemuksen jälkeen.”*



Kuvat: Pirjo Halme-Hoffren



## Teemalomat 2016

**Teemalomat 2016 -hakuaika on alkanut.**

Lomat on tarkoitettu asumisterveysongelman kohdanneille perheille. Vuoden 2016 teemalomat järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa. Pajulahti on Nastolassa toimiva liikunta- ja vapaa-ajankeidas. Lomaohjelma koostuu asiantuntijaluennoista sekä koko per-

heen liikunnallisesta ohjelmasta.

**Huom. hakuaika päättyy 29.2.2016**, jolloin hakemusten on oltava toimistollamme. Osoite: Asumisterveysliitto Aste ry, Kaivokatu 5-7, 18100 Heinola. Lomahakemuksia saa toimistolta.

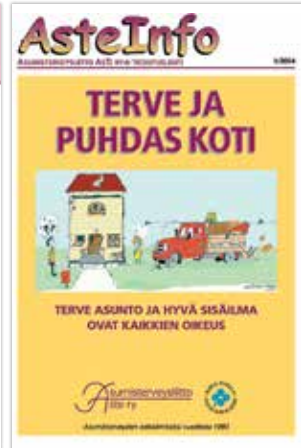
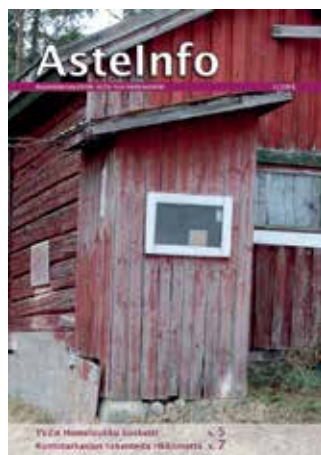
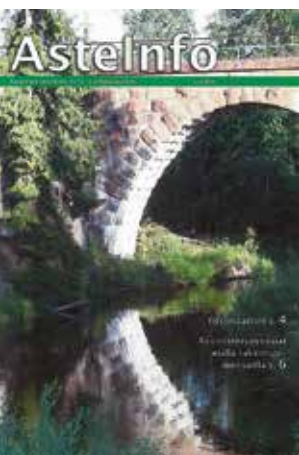
Hyvinvointilomat ry valitsee osallistujat määräaikaan mennessä palautettujen hakemusten joukosta.

Lisätietoja teemalomista ja hakumennettelystä saat toimistoltamme, Pirjo

Halme-Hoffren puh. 03-877 5410 tai info@asumisterveysliitto.fi.

Lisäinformaatiota nettisivuillamme [www.asumisterveys.fi](http://www.asumisterveys.fi).

Ryhmä		Loma-ajankohta
Loma 1	su-pe	05.06.-10.06.2016
Loma 2	su-pe	03.07.-08.07.2016



# VOIMAA VERTAISTUESTA

## VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Espoossa, Lahdessa, Tampereella, Turussa ja Porissa useita kertoja vuodessa. Vertaistukeen ovat tervetulleita kaikki, joilla on asumisterveysongelmia tai jotka ovat niistä selvinneet.

Kokoontumisajankohdista ilmoitetaan verkkosivuilla [www.asumisterveys.fi](http://www.asumisterveys.fi). Tervetuloa!

## Onko asumisterveys ongelmiasi?

Lisätietoja ja ilmoittautumiset [info@asumisterveysliitto.fi](mailto:info@asumisterveysliitto.fi) tai puh. (03) 877 5410

## AsTe palveleva puhelin

**Hometalo • vesivahinko • rakennusvaurio • ilmanvaihto • sisäilma • laho • kemikaalin haju • tarttuva haju • muurahaiset • mikrobit • tupajumit • indikaattorimikrobit • sädesieni • home • tukkoinen nenä • sydämen tykytys • silmävaivat • ihottuma • väsymys • päänsärky • selittämätön oireilu...**

Kuulostaako ja tuntuuko tutulta? Epäiletkö omassa asunnossasi? Onko vaikeuksia asuntokaupassa?

Mistä alkaa, miten tehdä ja missä järjestyksessä – nyt tarvitset asiantuntevaa neuvontaa ongelmatilanteessa toimimiseen.

**Ole rohkeasti yhteydessä puhelinpalveluumme 03-877 5413**

Palvelu on avoinna arkisin klo 9–15 normaalipuhelun hinnalla.

**Voit esittää asiiasi myös sähköpostilla [info@asumisterveysliitto.fi](mailto:info@asumisterveysliitto.fi) tai Kysy-lomakkeella verkkosivuiltamme [www.asumisterveys.fi](http://www.asumisterveys.fi).**

**Asumisterveys-  
teltoa kiertää myös  
vuonna 2016!**

Alustava reitti:

- Mäntsälä
- Kotka
- Hämeenlinna

Päivitämme tarkempia tietoja verkkosivuiltamme.