

ASUMISTERVEYS

Asumisterveysliitto AsTe ry:n tiedotuslehti 2/2021



Asuntomessut 2021

Selkokieli avain tietoon

Tukea sisäilmaongelmiin

Miten puhdistaa koti mikrobeista

Kosteus- ja homevaurioita korjataan kaikkialla julkisessa rakennuskannassa sekä yksityisissä kodeissa. Useissa korjaussuunnitelmissa on myös erikseen määrätty suorittamaan ns. homeettomaksi siivous. Mitä se tarkoittaa?

Käytännössä se tarkoittaa vain sitä, että tilat siivotaan huomattavasti tarkemmin. Saamme paljon asiakkaiden yhteydenottoja siitä, että homekorjauksen loppusiivous on suoritettu käyttämällä biosideja, ja lopuksi otsonoimalla tilat. Tätäkö homeettomaksi loppusiivous tarkoittaa? Moni ei ole enää voinut muuttaa kotiinsa saamatta terveysoireita.

Työpaikalla olemme vuosia käyneet keskustelua siitä, miksi kodin tai julkisen tilan loppusiivouksesta on tehty hyvin vaikeaa, ja toimenpiteet on ulkoistettu. Meillä on asiakkaita, joilla ei ole jäljellä voimavaroja tai muita edellytyksiä tehdä homekodin remontin jälkeistä siivousta omatoimisesti. Henkiset voimavarat ovat huvonneet rakennusvaurioiden korjaamiseen. Silloin loppusiivous kannattaa antaa ulkopuolisen tehtäväksi.

Olemme neuvontatyössä pohtineet myös sitä, onko kansalaisen ylipäättään mahdollista tehdä omassa kodissaan ns. homeettomaksi siivous esimerkiksi mittavan homekorjaustyön jälkeen.

Olemme saaneet nähtäväksi tuhansia euroja maksavia tarjouksia kodin erikoispuhdistuksesta – jopa 13 000 euroa 100 neliön kodista.

Yhdistyksemme on laatinut A4-esitteen ohjeeksi irtaimiston puhdistamiseen mikrobeista. Ohjeiden avulla saadaan mahdollisesti vaurioitunut irtaimisto jälleen käyttökelpoiseksi.

Tänä syksynä teimme yksinkertaisen kokemuseräisen tutkimuksen siitä, onko puhdistaminen homeettomaksi kotikonstein mahdollista, jos esim. kodin märkätiloihin on kehittynyt mikrobikasvustoa.

Kohteessa A oli märkätilojen laattojen saumoissa ja laattojen pinnalla silmin havaittavaa mikrobikasvustoa. Kohteessa B ei ollut silmin havaittavaa mikrobikasvustoa.

Näytteenoton jälkeen molempien kohteiden pinnat puhdistettiin pelkästään kuivahöyryllä. Toimenpiteessä ei käytetty mekaanista työvälinettä eikä kemiallista puhdistusainetta.

Puhdistuksen jälkeen otettiin vertailunäytteet, jonka jälkeen lopputulos osoitti, että asukas voi itsenäisesti hyödyntää lämpökäsittelyä kotinsa puhtaana pitämiseksi mm. märkätiloissa, saunoissa ym. Kodeissa kannattaa käyttää lämpöön perustuvaa siivousta mm. korjaustöiden jälkeen.

Tämän kokemuseräisen tutkimuksen anti oli se, että lämpökäsittelyä apuna käyttäen mikrobit on mahdollista poistaa kodista ilman, että käytetään biosideja tai ulkoistetaan siivoustoimenpiteet.

Hannele Rämö
toiminnanjohtaja, RTA

SISÄLTÖ

- 4 **Asuntomessut 2021: Kohti kestävämpää rakentamista**
- 7 **Helposti hengitettävä koti-ilma**
- 9 **Mistä tukea sisäilmaongelmiin?**
- 10 **Lahonnut unelma**
- 11 **Selkokieli on avain tietoon**



Pikabay

- 12 **Voimaa vertaistuesta Palveleva puhelin**



Maria Seppälä

ASUMISTERVEYS

ASUMISTERVEYSLIITON
TIEDOTUSLEHTI 2/2021

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

Kansikuva Asuntomessuilta. Kuva Tomi Norrby.
Lehti on luettavissa myös osoitteessa
www.asumisterveys.fi

JULKAISIJA
Asumisterveysliitto AsTe ry
Kaivokatu 8, 2. krs, 18100 Heinola
Puh. (03) 877 540
Fax (03) 877 5450
info@asumisterveysliitto.fi

PÄÄTOIMITTAJA
Hannele Rämö
hannele.ramo@asumisterveysliitto.fi

TOIMITUS
Irina Björkman ja Asumisterveysliitto

SIVUNVALMISTUS
Päivi Kaikkonen
K-Systems Contacts Oy, Heinola

PAINO
Savion Kirjapaino Oy, Kerava 2021

Paperi
Edixion Offset

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Veikkauksen tuotoilla Asumisterveysliiton toimintaa.



Aittakulttuurin paluu

Maankäyttö- ja rakennuslainsäädäntöä uusitaan. Se voi tarkoittaa suomalaisten pihojen ulkorakennusten määrän jyrkkää nousua.

Voi olla, että muutaman vuoden kulluttua suomalaisesta pihamaismasta kohoaa yhä enemmän erilaisia piharakennuksia. Maankäyttö- ja rakennuslainsäädäntöön on nimittäin luvassa muutoksia, joita on valmisteltu jo useampia vuosia.

Mitä todennäköisemmin uudistus on tulossa ympäristöministeriön valmistelemana eduskunnan käsittelyyn keväällä 2022. Ehdotuksen kieliveriot ovat nyt käännettävinä ja lausuntokierros käynnistyneen sen jälkeen, mutta tarkkaa ajankohtaa ei ole vielä itse ministeriönkään tiedossa.

Uudistukset ovat laajoja ja kauaskantoisia. Yksi lakiuudistuksen tavoitteista on pyrkiä edistämään hiilineutraalia yhteiskuntaa ja digitalisaatiota, mutta myös keventää

yksityishenkilöiden lupataakkaa, vähentää byrokratiaa ja yhtenäistää eri kuntien melko eriäviä rakennuskäytäntöjä.

Yksi konkreettisista uudistussuunnitelmista on se, että rakennuslupakynnystä nostettaisiin aiemmasta. Kaavailtu laki mahdollistaisi maksimissaan 30 neliömetrin rakennuksen rakentamisen ilman erillistä rakennuslupaa, jos sitä ei ole tarkoitettu varsinaiseen asumiskäyttöön. Katoksissa luvan raja nousisi jopa 50 neliömetriin. Siispä tulevaisuudessa voi hyvinkin olla mahdollista autotallin, isohkonkin terassin, aitan tai varaston rakentaminen vaikkapa mökkirantaan ilman lupaa.

Kiristystä ja lievennyksiä

Rakennusvalvonnan kannalta kaavailtu uudistus olisi varmasti monelta osin helpotus, mutta entä jos edessä on todellinen vajanrakennusbuumi?

Luvattomuus ei tietenkään koske

varsinaista asuinrakennusta, joten esimerkiksi mökkeihin tarvitaan edelleen rakennusluvat. Silti rakennuslupalalla odotellaan niin rakennusmateriaalien kuin valmISRakennuksienkin tilausten nousua. Buumi voi tietää myös hätiköityjä rakennusratkaisuja ja sisäilmaongelmia.

Toisaalta muutoksiin on luvassa myös aiempaa huomattavasti tarkempia rakennusten hiilijalanjäljen ja rakennusten teknisen käyttöiän laskemiseen liittyviä muutoksia. Samoin lakiin ollaan kirjaamassa, että päävastuullisella rakentajalla olisi jatkossa viiden vuoden vastuu mahdollisista virheistä.

On siis uskottavaa, että kun toisaalta tulee kiristystä ja kuitenkin myös helpotuksia, rakentamisen vastuullisuus ja hätiköimättömyys pysyisi tasapainossa, emmekä me mökkisuomalaiset innostuisi liian heppoisista ratkaisuista. Niistä kun ei kiitä ilmastoto – eikä sisäilma. □

Irina Björkman

Kohti kestävämpää rakentamista

**Kesän Lohjan asuntomes-
sujen yksi tärkeimmistä
tavoitteista oli rakentaa
entistä energiatehok-
kaampia koteja. Se vaati
innovaatioita, suunnittelua
ja tiukkaa puristamista
myös rakennusvaiheessa.**

Kesä jatkuu lohjalaisen kerrostalon kattoterassin istutuslaatikoissa. Niitä on 34, yhtä monta kuin taloyhtiön asuntojakin. Yksi Lohjan 2021 asuntomessujen teemoista on ympäristöystävällinen rakentaminen ja se näkyy myös TA-Yhtiöiden rakennuttaman asumisoikeusmuotoisen kerrostalon ratkaisuihin. Talo jopa voitti messujen ekologisiin ratkaisuihin keskittyvän Vihreä teko -kilpailun.

Jo vilkaisu talon terassin viereiseen yhteistilaan on energiatehokas: taloyhtiössä on vain yksi sauna, yhtiön yhteinen, josta on hulppeat näkymät Lohjanjärvelle. Energiatietehtävää on taloyhtiössä hiottu muutenkin, muun muassa jokainen asukas voi tarkkailla oman huoneistonsa veden ja sähkön kulutusta sekä huoneiston lämpötilaa ja kosteutta. Lämmitysjärjestelmän tekoäly ottaa huomioon esimerkiksi sääennusteet; jos viikonlopuksi on luvassa kylmempää, siihen varaudutaan.

”Tavoitteena on pitää asuntojen lämpötilat mahdollisimman tasaisina”, kertoo TA-Yhtiöiden rakennuttajapäällikkö **Ari Uotila**.

Kuusikerroksisen kerrostalon katolta löytyvät aurinkopaneelit, jotka tuottavat noin viisi kilowattia sähköä. Se käytetään huoneistokohtaisten ilmastointikoneiden ylläpitoon ja jos sähköä jää yli, se ohjautuu kiinteistönsähkön kautta autokatosten la-
taus- ja lämmityspisteisiin.

Talo saavutti A-energialuokan ja sitä edesauttoi Uotilan mukaan ennen kaikkea rakennusvaiheessa saavutettu hyvä tiiveys.

Entä voiko tiiveys vaikuttaa negatiivisesti talon huoneilmaan?

”Mielestäni ei. Talossa on pääosin koneellinen ilmanvaihto, ja jos ja kun ilmanvaihtokone vain toimii, tiiveys ei vaikuta sisäilman laatuun haitallisesti”, Uotila toteaa.

Rakenteissa romua

Energiatietehtävään vähintään yhtä kunnianhimoinen on messujen 160-neliöinen Pyörre-talo, joka sai samaisessa Vihreä teko -kisassa ensimmäisen kunniamaininnan.

Pyörrettä on luonnehdittu Suomen olosuhteissa jopa kunnianhimoiseksi pientalohankkeeksi, sillä siinä vähähiilisyyttä ja kiertotaloutta on tarkasteltu joka rakennusvaiheessa. Teräsrunkoisen Pyörteen valmistusmateriaaleissa on muun muassa käytetty mahdollisimman paljon kierrätettyjä ja uusiutuvia materiaaleja, kuten neljän auton metalliromu ja 7 500 viinipulloa. Talon rakennusmateriaalit ovat 95-prosenttisesti kierrätettäviä, pyöreät sisätilat muuntuvat tarpei-

omenapuu. Erikoisen muodon lisäksi silmä kiinnittyy talossa siihen, ettei rakennuksessa ole perinteisiä perustuksia lainkaan, vaan se lepää teräskierrepaalujen päällä, kuin leijuisi ilmassa.

Pyörre lämpenee ilma-vesilämpöpumpulla, ja sen katolta löytyy aurinkopaneelit. Talon arkkitehtisuunnittelusta vastasi Aalto-yliopisto arkkitehtuurin laitoksen resurssitehtävään rakentamisen professori **Matti Kuittinen**, joka on muun muassa työksensä kehittänyt rakennusten hiilijalanjalan laskentamenetelmää. Hän tutki rakennusprojektissa ennen kaikkea kierrätettäviä innovaatioita läpi rakennusprojektin. Koska Pyörre on A-energialuokkaa ja materiaalit hyvin kevyitä, terästä ja puuta, materiaalitietehtävää on jo oleellisempaa kuin energiatietehtävää.

Tiukkaan puristettua energiatietehtävää

”Rakentamisessa tulisi aina tavoitella A-energialuokan taloa, ja tämä pitäisi olla suunnittelun lähtökohtana niin ammattimaisilla toimijoilla kuin ker-
tarakentäjilläkin”, todettiin Vihreä teko -raadin palkintoperusteluissa.

■ ”Innovaatioita, suunnittelua ja tiukkaa puristamista.”

den mukaan, rakennus on paloturvallinen ja se on tarpeen mukaan jopa helppo purkaa.

Muodoltaan Pyörre on nimensä kaltainen, pyöreä, se oli talon itselleen rakennuttaneiden **Timo Rannan** ja **Jukka Turusen** toive. Talon keskelle jää pieni ja suojaisa sisäpiha, jonka keskellä kasvaa läheiseltä omenatilalta siirretty Rubinola-

Lohjan kaupungin Canemure-ilmastohankkeen projektivastava **Jenna Kotilehto** toi asuntomessuilla esiin ennen kaikkea ilmasto- ja ympäristönäkökulmia. Hän on asuntomessujen ympäristöratkaisuihin erityisen tyytyväinen siihen, että seitsemän taloa, kolmasosa Hii-densalmen uusista rakennuksista, ylsi lopulta A-energialuokkaan.



TA-yhtiöiden asukkaille on jokaiselle varattu oma istutuslaatikko.



Kuvat: Asumessut 2021

Pyörteen sisäpihaa viimeistellään juuri ennen asumtomessujen aukeamista yleisölle.

”Viimeisimpänä siihen suoriutui vielä Designtalojen Idyll, ensimmäisenä valmistaloratkaisuna”, Kotilehto kertoo.

Ekologisesti positiivisia onnistumisia ovat messuilla olleet Kotilehdon mielestä myös pientalojen ilmasvilämpöpumppuihin ja poistoilmalämpöpumppuihin perustuvat lämmitysratkaisut, kerrostaloalueen yhteispihan suunnittelu, alueen hyvä sijainti ja rakentamisen yleisen ympäristötietoisuuden lisääminen.

”Kirittävää rakennusalalla vielä riittää. Vähähiilisyys tulisi jo tänä päivänä ottaa kaikissa rakennushankkeissa suunnittelun keskeiseksi lähtökohdaksi, oli sitten kyse ammattimaisista tai kertarakentajista. Suunnittelijoiden haasteena onkin luoda rakennuksia, joissa vähähiilisyys toteutuu rakennuttajan toiveiden rinnalla. Rakennuttajien kanssa pitäisi käydä läpi, mitä erilaiset valinnat tarkoittavat paitsi kustannusten myös ilmastovaikutusten näkökulmasta.” □

Energiapihin rakentajan muistilista

Rakennuksen hiilijalanjäljen ilmastaselvitykseen käytetään arviointimenetelmää, johon tarvitaan rakennusalan ammattilaisia. Rakentaja voi kuitenkin vaikuttaa valinnoillaan merkittävästi rakennuksen hiilijalanjälkeen suunnitelu- ja rakennusvaiheessa.

Lohjan Conemure-hanke listasi viisi ilmastoystävällisen rakentamisen kulmakiveä:

1. Käytä ammattitaitoisia suunnittelijoita apunasi. Varmista suunnittelijoiden energia- ja ilmasto-osaaminen.
2. Vältä hukkatilaa. Mitä pienempi talo, sen vähemmän tarvitaan rakennusmateriaaleja ja sitä vähemmän on tilaa lämmitettävänä.
3. Huolehdi energiatehokkuudesta. Merkittävä osa elinkaaren päästöistä syntyy lämmityksestä talon käytön aikana.
4. Valitse vähäpäästöinen lämmitysjärjestelmä, kuten maalämpö tai muut lämpöpumppuratkaisut.
5. Valitse vähähiiliset rakennusmateriaalit kuten puu, kierrätysmateriaaleja hyödyntävät tuotteet sekä vähähiilinen betoni ja teräs.

Pyörteen saunassa ei käytetty perinteisiä lauteita.





Saara, Tomi, Elsa ja Arttu Norrby pääsivät muuttamaan uuteen kotiinsa elokuun lopussa.

Helposti hengitettävä koti-ilma

Norrbyn perhe rakennutti Lohjan Asuntomessuille talon. He asettivat talolle pari tavoitetta. Koti saisi henkiä japanilaisista sukujuurista ja olla mahdollisimman terve sisäilmaltaan.

Yli neljä vuotta. Niin kauan lohjalaiset Saara ja Tomi Norrby ovat odottaneet muuttoa uuteen kotiinsa. Niin kauan kotia on myös suunniteltu ja rakennettu. Ja nyt tuo hetki on käsillä, Norrbyt ovat muuttamassa lastensa kanssa Lohjan asuntomessualueelle rakennettuun Sensu-taloonsa elokuussa, messujen sulkeuduttua.

Norrbyt lähtivät mukaan asuntomessualueelle rakentajiksi oikeas-

taan heti, kun kuulivat hankkeesta.

”Kun paikka oli näin hieno, päätös ei vaatinut meiltä kuin ehkä yhden illan harkintaa”, Tomi toteaa.

Mutta minkälaisen talon he halusivat? Sitä piti hetken tuumailla. Suunnittelun pohjana oli se, että tulevan talon piti olla sisäilmaltaan mahdollisimman terve. Saara oli joitakin vuosia aiemmin altistunut huonolle sisäilmalle työssään lohjalaisessa koulussa, ja vaikka työpaikka oli jo vaihtunut ja vanha koulukin purettu maan tasalle, altistumisesta oli jäänyt muistoksi astma.

”Terveen sisäilman tavoitteen toimme heti esiin, kun tapasimme myös talon suunnitelleen arkkitehdin, Esmeralda Ståhlbergin”, Tomi kertoo.

Hänelle laadittiin myös lista asiois-

ta, joita pariskunta uudelta kodiltaan halusi. Parisataa neliötä, näköala järvelle ja japanilaistyyppinen henki, siinä joitakin.

”Ja silti tästä tuli todella erilainen kuin olisimme osanneet kuvitella, mutta positiivisesti”, Tomi toteaa.

Saara on samaa mieltä. Taloudellinen ja ajallinen uhraus tuntuvat nyt kannattavilta.

”Onneksi nykyään niin monilla ratkaisuilla pystytään vaikuttamaan talojen sisäilmaan. Ja onneksi jakoimme ja ehdimme niin pitkään myös pohtia eri ratkaisujen välillä.”

Betoninen haaste

Norrbyt etsivät aluksi aktiivisesti itse tietoa erilaisista rakennusratkaisuista ja -materiaaleista. >>>

”Kävimme ennen korona-aikaa erilaisilla messuilla etsimässä tietoa muun muassa ilmanvaihdosta, ja löysimme sisäilmaa puhdistavia materiaaleja, joita on tullut juuri jonkin verran markkinoille”, Saara kertoo.

Ihan ensimmäiseksi päätettiin rakennusmateriaaleista. Ainoastaan perinteinen puutalo suljettiin heti pois. Lopulta pohdinnat johtivat betonielementtitaloon, joka päätettiin eristää kivivillalla.

”Puuta on kuitenkin rakennuksessa käytetty melkein yhden pienen omakotitalon verran, mutta sitä on pyritty käyttämään vain sellaisiin paikkoihin, joissa se ei voisi homehtua. Talon runko on täysin betonista, ja ontelolaatat ylä- ja alapohjassa sekä katon ja seinän rajat on kaikki valettu umpeen”, Tomi kertoo.

Sisäilma otettiin huomioon myös rakennusajassa.

”Halusimme muun muassa betonivaluille riittävän pitkän kuivumisajan ennen pinnoituksia”, Saara huomauttaa.

Itse talon rakentaminen ei sujunut kaikesta kerätystä tiedosta huolimatta täysin ongelmitta.

”Tässä oli niin paljon sellaisia ratkaisuja, joita käytetään yleensä julkisissa rakennuksissa, niin kuin vaikkapa se, että yläkerta on osittain pilareitten päällä. Tämänkaltaisia ratkaisuja harvemmin nähdään pientalorakentamisessa. Onneksi meillä oli todella taitava rakennesuunnittelija, joka sai näppärästi yksinkertaistettua rakennussuunnitelmia”, Tomi sanoo.

Kompromisseja ei kuitenkaan Norrbyjen mielestä juuri tehty.

”Niissä taidamme olla aika huonoja, ja siksi myös budjettimme paukkui melkoisesti yli”, Tomi hymähtää.

Viileän kaunis järvimaisema

Sisäilma otettiin rakennusmateriaalien ja -suunnittelun lisäksi huomioon myös talon ilmanvaihdossa.

”Talossa on Valloxin koneellinen ilmanvaihto, joka vaikuttaa erittäin hyvältä, se poistaa myös sisään tulevasta ilmasta liiallista kosteutta. Me asumme rakennusvaiheen vuokra-



Kuvat: Tomi Norrby

Sensun kattoterassilta aukeaa näkymä Lohjanjärvelle.

Sensun estetiikassa tavoiteltiin japanilaista henkeä ja ajattomuutta.

asunnossa, jossa oli ilma-vesilämpöpumppu. Kun Saara kulki sen ohi, hän melkein poikkeuksetta alkoi yskiä, joten sellainen ratkaisu ei tullut kuuloonkaan.”

Saaran homeallergia ei onneksi ole pahinta laatuaan, eikä hän ole monikemikaali- tai pölyherkkä.

”Silti meillä on asunnossa otettu huomioon muun muassa kiinteissä kalusteissa se, ettei yläsokkeiden päälle pääse laskeutumaan pölyä. Myös maaleissa ja lattianpinnoissa on etsitty sellaiset vaihtoehdot, joista ei pitäisi irrota haitallisia kemikaaleja”, Tomi jatkaa.

Kaksikerroksisen talon alakerrassa on pitkä eteinen, kylpytilat ja makuuhuoneet, joiden lattiaa peittävät kokolattiamatot.

”Nämä nykyiset kokolattiamatot ovat huomattavasti parempia kuin

aiempien vuosikymmenten matot. Kun pöly laskeutuu lattialle, se sitoutuu mattoon ja sen voi siitä näppärästi imuroida pois.”

Yläkerrasta on löytyy suuri kattoterassi, yhdistetty keittiö-olohuone sekä lasisella liukuovella olohuoneesta erotettu kirjasto-olohuone. Kaikkialta yläkerrasta on näkymä Lohjanjärvelle. Se oli Norrbyjen toive, sillä keittiössä ja olohuoneessa vietetään kuitenkin kotonaoloajasta suurin osa.

”Ja niin, oli meillä vielä yksi toive. Halusimme talon pysyvän viileänä kesähelteilläkin. Siksi kattomme on vaalea ja meillä on lattialämmityksen lisäksi myös lattiviilennys”, Tomi sanoo.

Se ajatus kaikuu myös talon nimesä. Sensu tarkoittaa japanilaista, kokoon taittuvaa viuhkaa. Se viilentää mukavasti, mutta ei liikaa. □

Mistä tukea sisäilmaongelmiin?

Sisäilmaongelmien selvittäminen on kirjattu hallitusohjelmaan. Ratkaisuja pohtinut hanke eteni kesällä Valtioneuvostoon ja jatkaa nyt matkaansa ministeriöissä.

Kuinka auttaa sisäilmaongelmia kohdanneita ihmisiä? Sitä on pohdittu viime aikoina, sillä nykyiseen hallitusohjelmaan on kirjattu selvitystarpeita sisäilmaongelmia kohdanneiden ihmisten auttamiseksi. Näitä tarpeita ovat selvittäneet Hengitysliitto, THL, Aste ry ja Asianajotoimisto Alfa. Selvitys, niin sanottu SisäTuki-hanke, valmistui kesäkuussa, jolloin se luovutettiin Valtioneuvostolle.

”Selvityksessä on annettu suosituksia, jotka ovat nyt ministeriöiden pohdittavana”, kertoo hankkeen ohjausryhmän puheenjohtajana toiminut neuvotteleva virkamies **Vesa Pekkola** sosiaali- ja terveysministeriöstä.

Selvityksessä tarkasteltiin ensinnäkin sitä, millaisia terveydellisiä, taloudellisia ja oikeudellisia ongelmia meillä sisäilmaan liittyy ja miten sisäilmaongelmia kohdanneita voitaisiin parhaiten auttaa.

”Nyt pohditaan ehdotettujen toimenpiteiden tarpeellisuus. Yksi tällaisista on valtion mahdollinen lainantakaus homeloukkuun joutuvien taloudellisen tilanteen helpottamiseksi”, Pekkola kertoo.

Aikaisemmasta, vuoteen 2017 asti käytössä olleesta, terveyshaitta-avustuksesta oli apua vastaavanlaisissa tilanteissa, mutta sen haasteena oli Pekkolan mukaan vähäinen yhteiskunnallinen vaikuttavuus, monimutkainen hakuprosessi ja ennaltaehkäisevän otteen puuttuminen.

”Nyt lainantakauksen lisäksi selvityksessä on ehdotettu ennaltaehkäisevien toimenpiteiden lisäksi ihmisen omaan vastuunottoon perustuvaa tukijärjestelmää, kuten esimer-

kiksi valtion takaamaa korjauslainaa.

Turvaa ja tietoa

SisäTuki-hankkeessa selvitettiin lainantakauksen lisäksi myös muun muassa sitä, voidaanko tukea niin sanottujen puhtaiden tilojen rakentamista sisäilmasta sairastuneille.

”Selvityksessä todettiin, että tämänlaisten erityispuhtaiden tilojen hyödyistä ei ole sellaista näyttöä, että niitä voisi suositella sisäilma-tilasta oireilevien tilanteen ratkaisemiseksi. Tämän lisäksi ihmisten eristäminen niin sanottuihin puhtaisiin tiloihin, eron muista, voi aiheuttaa yksilöllisiä ja sosiaalisia haittoja. Tämän tyyppistä haittaa voi syntyä esimerkiksi silloin, jos oppilas siirretään koulussa sisäilmaoireiden takia eron kavereista”, Vesa Pekkola kertoo.

Asuntokaupan turva oli yksi tärkeimpiä työryhmän mietinnän aiheita.

”Tämä kattaa sekä ostajan että myyjän oikeusturvan parantamisen asuntokaupan yhteydessä. Työryhmä esitti, että kuntotarkastajille olisi asetettava tarkoin määritellyt pätevyysvaatimukset”, Pekkola kertoo.

Asuntokaupan turvaan ja kunto-

tarkastukseen liittyvät kysymykset menevät usean ministeriön pohdittavaksi, sillä niiden lainsäädäntö liittyy usean ministeriön, kuten ympäristöministeriön, työ- ja elinkeinoministeriön, oikeusministeriön ja jossain määrin myös sosiaali- ja terveysministeriön toimialueelle.

”Tästä on ehdotettu erillistä työryhmää perustettavaksi”, Pekkola lisää.

Sisäilmaongelmien ehkäisemiseksi ja ratkaisemiseksi tarvitaan lakiuudistusten lisäksi Vesa Pekkolan mukaan ennen kaikkea ennaltaehkäisevää ohjeistusta. Tämä käsittää hänen mielestään luotettavan tiedon ja neuvonnan takaamisen sisäilmaongelmien ennakoimiseksi ja ehkäisemiseksi.

”On hyvin tärkeää, että meillä on helposti löydettävät ja luotettavat asiantuntijaverkostot, jotka voivat auttaa sisäilmaongelmista kärsiviä. He tarvitsevat luotettavaa tietoa muun muassa siitä, minkälaisen terveyshaitan kanssa he ovat tekemisissä ja mitä haitan selvittämiseksi ja poistamiseksi tulisi tehdä. Samoin myös tutkimus- ja tiedotustyöhön on panostettava, jotta tuorein tieto tavoittaa kaikki apua tarvitsevat”, Pekkola sanoo. □



Labonnut unelma

Talo maalta. Se oli Johanna Ulmasen toiveiden täyttymys, joka vei lopulta niin terveyden kuin taloudenkin. Nyt velat on maksettu, mutta jo paljon aiemmin Johanna oli opeteltava päästämään irti uhrin roolistaan.

Viime keväänä **Johanna Ulmanen** havahtui uuteen tilanteeseen. Hän huomasi maksavansa viimeistä lainaerää omakotitalostaan. Siitä, joka oli ostettu yli kaksikymmentä vuotta sitten – ja joka oli jo vuosia aiemmin purettu maan tasalle.

”Täytyy myöntää, että se oli kieltämättä aika juhlava tunne.”

1990-luvun lopulla Johanna Ulmasen perheeseen oli syntymässä kolmas lapsi. Perhe halusi tilavampaan asuntoon, maalle. He löysivät unelmiensa kodin, vanhan talon ja tekivät nopeasti kaupan.

”Olimme ihastuksissamme. Talo oli aika kivan näköiseksi remontoitu, raikkaan oloinen. Teetimme kaupan yhteydessä siihen kuntoarvion. Kerroo varmaan jotain sinisilmäisyydestämme, ettemme siihen aikaan edes tienneet, mitä eroa on kuntoarviolla ja kuntotarkastuksella.”

Lahoava koti

Onpa tuo koira rauhoittunut, maalaiselämä tekee sen varmaan uniseksi. Niin ajateltiin Johanna Ulmasen perheessä muuttoa seuranneena kesänä. Koira tuntui jatkuvasti nukkuvan.

”Kesä meni mukavasti, kun ikkunat ja ovet olivat auki, mutta ongelmat alkoivat heti ensimmäisenä syksynä, kun ne suljettiin ja aloimme lämmittää tupaa.”

Perheessä puhkesi flunssakierre, joka ei meinannut millään hellittää.

”Emme siltikään osanneet epäillä taloa sairastelun syyksi, sehän oli todettu arviossakin ihan terveeksi.”

Kului pari vuotta, ennen kuin perheessä huomattiin, että talon lattia oli yhdestä kohtaa painunut.

”Kun tuon komeron lattia sitten avattiin, se oli ihan laho.”

Seuraavaksi painui keittiön lattia, sama juttu. Sekin piti purkaa.

”Siitä alkoivat purkutyöt. Pian selvisi, että seinähirret olivat lahoja mineriittilevyjen alla.”

Tässä vaiheessa perhe tajusi pyytää paikalle terveystarkastajan.

”Hän oli onneksi oikein hyvä ja opasti meidän Asumisterveysliiton asiantuntijoiden juttusille. Niin **Hannele Rämö** tuli jatkamaan tutkimuksia.”

Talosta löytyi lattiasieni, joka oli levinnyt myös remontoitulle puolelle taloa. Itse asiassa lattiasienen rihmasto oli levinnyt kattorakenteisiin saakka. Hirsistä löytyi myös tuomaanjumeja ja kuolemankelloja.

Tuhojen paljastuttua Johanna Ulmanen ja hänen puolisonsa alkoivat vaatia kaupan purkua.

Siitä alkoi kuusi vuotta kestänyt oikeudenkäyntivaihe.

”Lopulta saimme hovioikeuden päätöksellä osakorvauksen lattian ja remontin osalta ja oikeudenkäyntikulumme korvattiin. Talo tuomittiin polttokelpoiseksi.”

Irti katkeruudesta

Mustaa, katkeraa, sairauksien täyttämää. Niin Johanna Ulmanen kuvaa pahimpia hometalovuosiaan.

”Silti tapahtui myös ihania asioita. Kaikista vaikeimmassa rahatilanteessa pankista soitettiin, että koska olimme saaneet osalle asuntolainamme valtion takauksen, he suosittelevat, että jättäisimme sen osan maksamatta. Myös lopun lainan erät saimme sorvattua kohtuullisen pieniksi. Samoin saimme apua saman kokeneilta ja pääsimme AsTe:en leireille ja tukipiireihin.”



Selkokieli on avain tietoon

MEILLÄ JOKAISELLA on oikeus saada tietoa tavalla, jota ymmärrämme. Suurimmalle osalle Suomessa asuvista riittää selkeä yleiskieli. Maassamme on kuitenkin noin 750 000 ihmistä, joille selkeäkin yleiskieli on vieras kieli. Selkokielen tarve lisääntyy huimaa vauhtia.

Selkokieli on yleiskieltä helpompaa suomen tai ruotsin kieltä. Selkokielessä tekstin ja kielen rakenteet sekä sanasto ovat yleiskieltä helpompaa ja ymmärrettävämpää. Siksi selkokielistä tekstiä on helppo lukea ja ymmärtää.

SELKOKIELESTÄ HYÖTYVÄT niin ikääntyvä väestömme, kehitysvammaiset, maahanmuuttajat, erilaisista neurologisista sairauksista kärsivät, kuin ne ei-vammaiset henkilöt, joiden lukutaito on heikko. Toisaalta

kuka tahansa hyöttyy siitä, että tekstiä on helppo lukea ja ymmärtää.

Kun lukija etsii haastavaan elämäntilanteeseen apua ja neuvoja esimerkiksi eri toimijoiden verkkosivuilta, on tärkeää, että tieto on helpposti löydettävissä ja luettavissa. Kun lukija ymmärtää tiedotteet ja ohjeistukset helposti, silloin myös väärinkäsitysten määrät vähenevät.

Selkotehti kunnioittaa lukijaa ja parantaa ihmisen elämänlaatua. Se välittää tiedon lukijalle lukijan näkökulmasta ja helpottaa tiedon saamista. Selkokielen avulla jokainen lukija saa tiedon samanlaisena ja jaksaa lukea tekstin loppuun. Siksi selkokieli on avain tietoon. □

Sanna-Leena Knuuttila
FM, selkokielen asiantuntija
Kouluttaja ja selkomukauttaja

Asumisterveysliitto
ASTE ry

Näin puhdistat irtaimiston

Kun muutat pois homesunnosta, puhdistat irtaimisto huolellisesti ennen kuin viet sen puhtaaseen asuntoon.

Irtaimistoon kuuluvat esimerkiksi:

- huonekalut
- matot
- vaatteet
- taulut ja kirjat
- lasten lelut

Voit puhdistaa irtaimiston pyyhkimällä, tussittamalla, imuroimalla ja kuusmassa saunassa.

On tärkeää, että puhdistat irtaimiston huolellisesti, sillä puhtas irtaimisto ei aiheuta oireita.

Jos irtaimiston pinnalla on hometta, sitä voi olla vaikea puhdistaa. Tällöin irtaimisto kannattaa hävittää.

Tuo puhdistat irtaimisto puhtaaseen asuntoon vähitellen, esimerkiksi huonekalu kerrallaan. Tällöin voit tarkkailla, minkä tavaran tuomin jälkeen oireet ehkä tulevat uudelleen. Silloin löydät helposti sen irtaimiston, joka aiheuttaa oireita, eikä kaikkia tavaroita tarvitse hävittää turhaan.

Joskus käy niin, että vaikka olet puhdistanut irtaimiston huolellisesti, se voi aiheuttaa oireita. Silloin sinun täytyy luopua siitä tavarasta, joka aiheuttaa oireita.

Ohue
Kirkkokuu 8, 2 km
18100 Heinola

Puhelin
(02) 877 540
1096555-1

www.asumisterveysliitto.fi

Lisätietoja meistä myöskin
Facebook
Twitter

Pyyhi tai pese lasten lelut.

- Kopioi asiakirjat, jolloin saat käyttöösi puhtaan aiheiston.
- Varastoi alkuperäiset asiakirjat muualle kuin asuntoon. Jos paperit ovat olleet homeissa tiloissa, ne voivat aiheuttaa oireita herkköille ihmisille.
- Varastoi vaatteet säilytysastioihin. Jos haluat päästä vaihtamaan esille, tsekkaa niitä uudet kopiot.
- Puhdista ja varastoi tavarat sellaisissa tiloissa, jotka tuuletuvat.

■ "Silti tapahtui myös ihania asioita."

Kaikki perheessä sairastuivat, osa lievemmin, osa pahemmin. Välillä Johanna oli työkykyinen, välillä ei. Elämä oli pitkään vain pärjäämistä päivästä seuraavaan.

Jossain vaiheessa Johanna ymmärsi, ettei hän voinut elää loppuikänsä katkeruudessa velloen.

"Minun henkilökohtainen pelastukseni oli se, että tulini uskoon. Samalla ryhdyin työstämään anteeksiannon prosessia, sillä ymmärsin, että katkeruus ja viha vaurioittavat vain minua ja läheisiäni. Se ei tapahtunut käden käänteessä vaan vei vuosia."

Elämänvaiheesta ei selvitty yhtenä perheenä, Johanna ja hänen miehensä erosivat.

"Avioliittoamme emme pystyneet pelastamaan, mutta säilytimme silti hyvät välit, mistä olen iloinen."

Vaikka sairaasta talosta oli päästy pois, Johannan astma ei parantunut. Astmaoireita tuli milloin mistäkin.

"Pahimpina aikoina en pystynyt

menemään edes kauppaan tai linja-autoon. Jossain vaiheessa kuitenkin huomasi, että vaikka oireeni ja sairauteni olivat totista totta, kohtauksiani saattoi laukaista tai pahentaa tuntemani paniikki. Kun sen oivalisin, oireet usein helpottivat, kun taju sin alkaa rentouttaa itseäni ja keskittytään hengittämään rauhallisesti. Ikään kuin tynnyttelin itseäni, ettei ollut mitään hätää."

Astmalääkkeitä Johanna käyttää edelleen säännöllisesti, mutta hän toivoo, että joku päivä niistä olisi mahdollista päästä eroon.

"Haluan katsoa eteenpäin ja ajatella tulevaa mahdollisimman myönteisesti", hän toteaa.

Vielä kerran vesivaurio

Johanna Ulmanen hometalon ostosta on yli kaksikymmentä vuotta. Sen jälkeen hän on asunut useissa eri osoitteissa.

"Sillä tavoin sairastuminen jätti jälkensä. Jos asunnossa on ilmennyt pienäkään vikaa, olen melko nopeasti tehnyt muuttopäätöksen."

Eikä Johanna Ulmanen halua enää asua omistusasunnossa.

"Mutta sen verran olen yllättänyt itseni, että asumme nykyään taas omakotitalossa."

Kun taloon oli muutettu, selvisi, että siellä oli käynyt pienekö vesivaurio.

"Sitä selvitellessä ajattelin, että olen varmaan alkanut päästä omasta menneisyydestä yli sillä pysyin täysin rauhallisena. Asia selvitettiin ja hoidettiin, ja nyt koti on kunnossa", Johanna hymähtää.

Enää hän ei koe olevansa uhri.

"Sain aikoinaan valtavasti apua vertaistuesta, saman kokeneilta ihmisiltä, mutta minun on pitänyt ottaa kaikkien tähän etäisyyttä. Olen ymmärtänyt, että oman elämäni kannalta on ollut tärkeää päästää hometalon asukas -roolista irti. Se vei elämästä vuosia, mutta se on nyt ohi."

Jotain on silti jäänyt.

"Kun vuokratalon vesivauriota korjattiin ja lattiaa purettiin, otin joka vaiheesta valokuvia. Enää en luota sinisilmäisesti asuntoasioissa oikein mihinkään." □



Pixabay

VOIMAA VERTAISTUESTA

AsTeen keskusteluryhmät kokoontuvat usealla paikkakunnalla. Vertaistukeen ovat tervetulleita kaikki, joilla on asumisterveysongelmia 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 tykytykset
- Silmävaivat
- Ihottuma
- Väsymys
- Päänsärky
- Selittämätön oireilu...

Kuulostaako ja tuntuuko tutulta?

Epäiletkö omassa asunnossasi?

Mistä alkaa, miten tehdä ja missä järjestyksessä?

Tarjoamme asiantuntevaa neuvontaa ongelmatilanteessa.

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/toiminta

 **Asumisterveysliitto**
ste ry