



YHTEISTYÖLLÄ ETEENPÄIN!

Koulun sisäilmasta oireilevan lapsen tukeminen
koulunkäynnissä, kaverisuhteissa ja hyvinvoinnissa –
havaintoja ja hyviä käytäntöjä



SISÄLLYS

Lukijalle	3
Koulujen sisäilmaongelmat.....	5
Viestintä ja vuoropuhelu koulujen sisäilma-asioissa	8
Kodin ja koulun välinen yhteistyö sisäilma-asioissa.....	11
Kouluterveydenhuollon tuki ja yhteistyö sisäilma-asioissa	13
Lasten koulunkäynnin turvaaminen sisäilmaongelmien selvittämisen aikana	15
Sisäilmasta oireilevien lasten sosiaalisten suhteiden tukeminen	22
Sisäilmasta oireilevien lasten vanhempien tuen tarpeet.....	25

MIKSI RATKAISTAAN YHDESSÄ! -HANKE?

Koulujen sisäilmaongelmat vaikeuttavat lapsen koulunkäyntiä, kaverisuhteita ja hyvinvointia. Hanke etsii ratkaisuja lapsen ja koko perheen tueksi.

MITÄ HANKE TEKEE?

Hanke auttaa löytämään keinoja tilanteisiin, joissa koulun sisäilma aiheuttaa oireilua. Hanke tekee paikallista yhteistyötä kahdeksan eri kumppanikunnan kanssa ympäri Suomea.

YHTEISTYÖTAHOT

Hanketta toteuttavat yhteistyössä Hengitysliitto ry, Suomen Vanhempainliitto ry ja Homepakolaiset ry. Hanke toimii vuosina 2018–2020 STEA-rahoituksella.



HOMEPAKOLAISET^{RY}



Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen välijulkaisu: Koulun sisäilmasta oireilevan lapsen tukeminen koulunkäynnissä, kaverisuhteissa ja hyvinvoinnissa – havaintoja ja hyviä käytäntöjä. Hengitysliitto 2020.

Työryhmä: Kiti Haukilahti, Ranja Koski, Outi Leveäoja, Sari Mäki, Minna Pitkäniemi, Katja Pulkkinen, Mervi Puolanne, Ida Rannisto, Ulla Siimes.



LUKIJALLE

Käsissäsi on Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen välijulkaisu, johon on koottu vuosien 2018–2019 aikana tehtyjä havaintoja ja löydettyjä hyviä käytäntöjä. Hanke toimii vuosina 2018–2020.

Julkaisu on tehty avuksi kaikille sisäilmasta oireilevan lapsen arjesta ja koulunkäynnistä vastaaville – vanhemmille ja huoltajille, koulun henkilökunnalle ja muille lapsia ja perheitä työssään kohtaaville työntekijöille. Tarkoituksena on auttaa hahmotamaan sisäilmasta oireilevien lasten ja heidän perheidensä tarpeita useista näkökulmista ja esitellä hyviä käytäntöjä eri tilanteisiin.

Havainnot ja hyvät käytännöt perustuvat hankkeen ratkaisutyöpajoissa syntyneisiin oivalluksiin, valtakunnallisiin kyselyihin ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa käytyihin keskusteluihin sekä sisäilmasta oireilevien lasten vanhempien, vanhempainyhdistysten edustajien ja kuntien työntekijöiden haastatteluihin.

Julkaisu on kirjoitettu perusopetuksen näkökulmasta, mutta hyviä käytäntöjä voidaan osin soveltaa myös muilla asteilla. Luettavuuden vuoksi julkaisussa käytetään lasten vanhemmista, huoltajista ja muista lasten kotiväkeen kuuluvista aikuisista termiä vanhemmat.

Julkaisu päivitetään vuoden 2020 aikana kerätyn tiedon pohjalta. Palautekanava on osoitteessa  www.hengitysliitto.fi/ratkaistaanyhdessa.

SISÄILMASTA OIREILU VAIKUTTAAP LAPSEN ELÄMÄÄN MONIN TAVOIN

Koulun sisäilmasta oireilu voi vaikuttaa lapsen terveyden lisäksi hänen muuhun hyvinvointiinsa. Esimerkiksi jatkuvat sairauspoissaolot vaikuttavat oppimiseen ja kaveriesuhteisiin. Myös harrastuksiin osallistuminen voi vaikeutua.

Tilanteiden pitkittyminen ja epätietoisuus ratkaisujen löytymisestä kuormittavat vanhempia ja koko perhettä. Koska vaikutukset näkyvät monella elämän osa-alueella, on ratkaisuja etsittävä yhtäaikaaisesti monesta eri näkökulmasta.

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen näkökulmia ovat

- lapsen oppimisen ja koulunkäynnin tuki
- lapsen terveyden ja hyvinvoinnin tuki
- lapsen sosiaalisten suhteiden tuki
- vanhempien ja koko perheen tuki.

Koulukiinteistöjen tutkiminen, korjaukset, uuden rakentaminen tai väistötilojen hankinta vievät usein aikaa. Lasten ja perheiden terveyttä, arkea ja hyvinvointia on edistettävä kiinteistöprosessien kanssa rinnakkain.

RATKAISTAAN YHDESSÄ! -HANKKEEN TOIMINTA KUMPPANIKUNNISSA

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen (2018–2020) tehtävänä on löytää ratkaisuja tilanteisiin, joissa koulun sisäilma aiheuttaa oireilua.

Hankkeella on vuoden 2020 alussa kahdeksan kumppanikuntaa eri puolilla Suomea. Kumppanikuntien ajantasainen listaus löytyy hankkeen verkkosivuilta:

 www.hengityслиitto.fi/ratkaistaanyhdessa.

Yhteistyö kumppanikunnan ja sen vanhempainyhdistysten kanssa etenee vaiheittain:

1. **Alkukartoitus:** alkukartoituksessa haastatellaan vanhempia, perusopetusta tarjoavien koulujen henkilökuntaa ja kunnan työntekijöitä.
2. **Ratkaisutyöpajat:** alkukartoituksen pohjalta nostetaan teemoja paikallisiin ratkaisutyöpajoihin käsiteltäväksi.
3. **Arviointi:** tavoitteena on, että kunnat löytävät vähintään yhden kehittämiskohteen ja sitoutuvat sen eteenpäin viemiseen yhteistyössä vanhempien kanssa.

Ratkaisutyöpajojen lisäksi hanke toimii perheiden voimavarojen vahvistamiseksi heidän toiveidensa ja tarpeidensa mukaan. Kumppanikunnissa käynnistetään vertais- ja virkistystoimintaa sisäilmasta oireileville lapsille ja vanhemmille. Vanhemmille ja vanhempainyhdistyksille järjestetään keskustelumahdollisuuksia ja luentotilaisuuksia.



KOULUJEN SISÄILMAONGELMAT

Koulujen sisäilmaongelmat ovat monien kuntien haaste.

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisuun (2012) koottujen tutkimusten mukaan kosteus- ja homevaurioita löytyy 25 %:ssa kouluista. SisäNyt-selvityksen (2019) mukaan merkittäviä sisäilmaongelmia esiintyy kuntien omistamissa peruskouluissa ja lukioissa 17,9 %:ssa rakennustyyppien kokonaisnелиömääristä. SisäNyt-selvityksen laativat Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos ja Suomen Kuntaliitto.

Suomen Vanhempainliiton julkaisemaan Vanhempien barometriin (2015) vastanneiden alakoululaisten vanhemmista 6 % ja yläkoululaisten vanhemmista 13 % kertoi lapsensa opiskelevan väistötiloissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2016) koulujen huono sisäilma heikentää oppimistuloksia ja lisää poissaoloja.

LAPSEN OIKEUS TERVEELLISEEN JA TURVALLISEEN OPISKELUYMPÄRISTÖÖN

Koulujen sisäilmaongelmien selvittämisen yhteydessä käytävissä keskusteluissa muistutetaan lapsen oikeudesta terveelliseen ja turvalliseen opiskeluympäristöön. Tätä oikeutta kuvataan useissa eri laeissa ja säädöksissä, joista tässä luvussa esitellään muutamia.

Varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki, lukiolaki ja laki ammatillisesta koulutuksesta säätävät oikeudesta turvalliseen (opiskelu)ympäristöön. Lastensuojelulaki turvaa lapsen oikeuden turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun.

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on oppilaitosympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta. Oppilaitosten terveellisyyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastus tehdään kolmen vuoden välein. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.) Tarkastus tehdään yhteistyössä oppilaitoksen ja sen oppilaiden tai opiskelijoiden, koulu- tai opiskeluterveydenhuollon, terveystarkastajan, henkilöstön työterveyshuollon, työsuojeluhenkilöstön ja tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kesken. Tarkastuksessa todettujen puutteiden korjaamista on seurattava vuosittain. (Valtioneuvoston asetus neuvola toiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain 4. § säätää yhteisöllisestä oppilashuollosta. Oppilashuollon toimijoiden tehtävänä on edistää muun muassa oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä kouluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä.

Lisäksi kaikkien koulussa oppilaiden kanssa työskentelevien sekä oppilashuoltopalvelujen työntekijöiden on tehtävissään edistettävä oppilaiden ja kouluyhteisön hyvinvointia sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Koulun henkilökunnalla on ensisijainen vastuu kouluyhteisön hyvinvoinnista.

Terveystensuojelulaki velvoittaa kuntia huolehtimaan kiinteistöjensä sisäilmastoista niin, ettei niistä aiheudu terveyshaittaa. Kunnan terveystensuojeluviranomainen voi velvoittaa tilanhaltijaa terveyshaitan poistamiseen.

ON HOIDETTAVA SEKÄ IHMISET ETTÄ RAKENNUKSET

Ympäristöministeriön arvion mukaan Suomessa altistuu päivittäin kosteus- ja homevaurioille 600 000–800 000 henkilöä. Sisäilmasta oireilevat eivät ole yhteneväinen ryhmä, vaan oireilu on yksilöllistä. Sisäilmasta oireilevien ja sairastavien määrää ei tiedetä.

Käypä hoito -suositukseen home- ja kosteusvaurioista oireilevalle potilaalle (2017) on kerätty tutkimustietoa rakennusten kosteusvaurioiden vaikutuksesta ihmisten terveyteen. Sen mukaan home- ja kosteusvauriot ovat yhteydessä astmaa sairastavien hengitystieoireisiin ja uuden astman kehittymiseen. Suosituksessa kehoitetaan korjaamaan vaurioituneet rakennukset.

Sisäilmasta oireilevien aikuisten kokemuksiin pohjautuvan Hengitysliiton selvityksen (2014) mukaan oireilevat kokevat muun muassa hengitysteiden oireita, infektioita ja monenlaisia muita oireita. Sairastelun kerrotaan vähentyneen tai lakanneen homeisia tai muuten sisäilmaltaan epäpuhtaita tiloja välttämällä. Oireilevilla ja heidän läheisillään on usein pitkäkestoinen tai pysyvä huoli omasta terveydestä, omasta ja perheen taloudesta ja toimeentulosta, asumisjärjestelyistä, opiskelu- ja työmahdollisuuksista, sosiaalisesta elämästä ja elämänlaadusta.

Rakennusten sisäilmasta oireilua voivat aiheuttaa monet eri tekijät, joita ovat esimerkiksi

- väärin toimiva ilmanvaihto
- liian korkea tai matala sisäilman lämpötila, veto ja kuiva sisäilma
- kosteus- ja homevauriot
- rakennus- ja sisustusmateriaalien kaasumaiset materiaalipäästöt (kuten VOC-yhdisteet)
- pölyt, kuidut, allergeenit
- puutteellinen siivous
- ulkoilman epäpuhtaudet.

Rakennusten käyttäjien oireilu voi jatkua väistötiloissa, jos niihin tuodaan vanhoista tiloista puhdistamattomia materiaaleja tai väistötilat ovat aivan uudet ja niiden rakennus- ja sisustusmateriaaleista vapautuu ilmaan materiaalipäästöjä.

Sisäilmaongelmia ratkotaan niin paikallisesti kuin valtakunnankin tasolla. Valtio-neuvoston kanslia on käynnistänyt TerveetTilat2018-ohjelman. Ohjelman tavoitteena on muuan muassa rakentamiseen, kiinteistöjen käyttöön ja ylläpitoon liittyvien pro- sessien vahvistaminen. Ohjelman osana toimii Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kansallinen sisäilma ja terveys -ohjelma 2018–2028.

Sisäilmaongelmissa on hoidettava yhtä aikaa sekä ihmiset että rakennukset. Tarvitaan lisää tutkimustietoa sisäilman epäpuhtauksien vaikutuksista ihmisten terveyteen. Myös erilaisia sisäilmatekijöiden yhteisvaikutuksia tulee selvittää.

TUTUSTU HENGITYSLIITON MATERIAALEIHIN:

Sisäilma haltuun -oppimateriaali:

 www.hengityслиitto.fi > Lehti & julkaisut & oppaat > Opastilaus

Irtaimiston puhdistusohjeet kosteus- ja homevaurioissa:

 www.hengityслиitto.fi > Hengityssairaudet > Sisäilmasta oireilevat ja sairastavat > Näin selvität sisäilmaongelmia



VIESTINTÄ JA VUOROPUHELU KOULUJEN SISÄILMA-ASIOISSA

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen havaintojen mukaan koulujen sisäilma-asioiden käsittely voi pitkittyessään kriisiytyä. Viestinnällä ja vuoropuhelun laadulla on vaikutuksia lasten ja vanhempien hyvinvointiin sekä luottamuksen rakentumiseen eri osapuolten välillä.

Hyvä viestintä ei korjaa sisäilmaongelmaisia koulurakennuksia, mutta se auttaa kaikkia asian selvittämisessä ja yhteisten ratkaisujen löytämisessä. **Tähän lukuun on koottu hankkeessa tehtyjä havaintoja eri toimijoiden kokemuksista sisäilma-asioiden keskellä.** Kokemuksia esitellään vaiheittain. Loppuun on koottu hyviä käytäntöjä viestintään ja vuoropuheluun koulujen sisäilma-asioissa.

HANKKEEN HAVAINTOJA: ONGELMISTA ONNISTUNEISIIN RATKAISUIHIN



1 Kun koulussa **epäillään sisäilmaongelmaa** ja sisäilmasta oireilua, huolellisesti laaditut toiminta-ohjeet ja hyvä tiedonkulku ovat avainasemassa. On tärkeää, että kunta ja koulu tarjoavat avointa ja ajantasaista tietoa prosessin etenemisestä niin perheille kuin henkilökunnallekin.

2 Usein kiinteistön kunnon selvittämisessä ja korjauksissa kestää. Lasten vanhemmat ja koulun henkilökunta voivat turhautua ja uupua. Perheet eivät aina välttämättä tiedä, kuka vastaa mistäkin asiasta, ja oikean avun saanti voi viivästyä. Tilanne voi **kriisiytyä ja vaikuttaa kaoottiselta**. Asian selvittäminen voi henkilöityä ja vastakkainasettelua syntyä eri toimijoiden välille. Vanhemmat, jotka viestivät aktiivisesti rehtoreille ja muille avainhenkilöille, voivat leimautua ”hankaliksi vanhemmiksi”.



3 Kriisiytynyt tilanne ei ole kenenkään etu, sillä se vie työrauhan kaikilta osapuolilta. Vaikeassa tilanteessa on hyödyllistä **pysähtyä ja tehdä tilannearvio**. Tilannearvion tekemisessä voi olla hyödyllistä käyttää neutraalia tai ulkopuolista toimijaa. Keskustelu- ja kuulemistilaisuuksia järjestäessä voi etukäteen pohtia, onko tavoitteena täydellisen yhteisen ymmärryksen saavuttaminen, vai lähdetäänkö siitä, että tavoitellaan toisten näkökulmien ymmärtämistä.



4 Tilannearvion jälkeen on helpompaa löytää **yhteinen tahtotila**. Yhteisissä keskusteluissa on hyvä tuoda esille, että käsillä oleva ongelma on vaikea ja monimutkainen. Tahdosta huolimatta ei välttämättä ole aiemmin onnistuttu toimimaan ja viestimään asioista parhaalla mahdollisella tavalla. Yhteistä tahtotilaa voi vahvistaa muistuttamalla kaikille tärkeästä tavoitteesta, eli lasten koulunkäynnin ja hyvinvoinnin turvaamisesta. Luottamuksen rakentaminen vaatii aikaa ja sinnikkyyttä. Jokainen kohtaaminen on mahdollisuus luoda luottamusta.

5 Yhteisen tahtotilan avulla voidaan luoda rakenteita eri toimijoiden välisen vuoropuhelun vahvistamiseen. Vuoropuhelu on mahdollista löytää **uusia toimintatapoja ja hyviä käytäntöjä**. Lasten vanhemmat kannattaa kutsua mukaan koulun kehittämiseen myös sisäilma-asioissa ja laittaa ajantasainen tieto kaikkien helposti saataville. Yhteistyötä edistävästä toimista huolimatta tilanne voi kriisiytyä uudelleen. Eri osapuolten tarpeiden selvittäminen ja tiedonkulun varmistamiseksi on syytä kehittää toimivia viestintä- ja palautekanavia.



KOULUJEN SISÄILMA-ASIOITA JA VIESTINTÄÄ HOIDETAAN ERI TOIMIALOJEN YHTEISTYÖNÄ

Seuraavat hyvät käytännöt on koottu sisäilma-asioista viestimisestä vastuussa oleville henkilöille, joita ovat esimerkiksi rehtori, sivistystoimen johtaja ja sisäilmatyöryhmän puheenjohtaja.

Hyviä käytäntöjä kunnille ja kouluille sisäilma-asioista viestimiseen

- Laadi kunta- tai koulukohtaiset sisäilma-asioden käsittelyohjeet.
 - Kuvaa ohjeissa toimenpiteet, vastuuhenkilöt ja viestinnän kulku.
 - Linkitä mukaan tieto lisäohjeiden sijainnista (esim. toimintatavat lapsen oireepäilystä ilmoittamiseen, opetusjärjestelyihin, koulun oirekyselyn tekemiseen ja väistötiloihin siirtymiseen).
 - Varmista, että ohjeet ovat niin vanhempien kuin koulun henkilökunnankin saatavilla helposti kunnan verkkosivuilla.

- Viesti suunnitelmallisesti ja ole valmis reagoimaan nopeasti uusiin tilanteisiin.
 - Laita julkiset asiakirjat saataville esimerkiksi kunnan verkkosivuille.
 - Kerro sisäilma-asioissa etenemisen aikataulu, vaikka se tulisi vielä muuttumaan.
 - Viesti säännöllisesti käynnissä olevista toimenpiteistä, vaikka ei olisi mitään uutta kerrottavaa.
 - Kerro, milloin asiasta viestitään seuraavan kerran.
 - Käytä arkikieltä kaikessa viestinnässä.
- Nimeä yhteyshenkilöt, jotka vastaavat vanhempien, työntekijöiden ja median kysymyksiin.
 - Ota sisäilmatyöryhmät mukaan viestintään.
 - Tarjoa viestintää tekeville työntekijöille tukea kunnan viestintäyksiköstä tai koulutuksien avulla.

VIESTINTÄ VÄISTÖÖN SIIRTYMISESSÄ

Väistötiloihin tai uusiin tiloihin siirtymiseen kannattaa laatia oma viestintäohje. Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen havainto on, että usein pohditaan esimerkiksi sitä, millaisia kalusteita ja oppimateriaaleja voidaan tuoda mukana vanhoista tiloista. Tutustu irtaimiston puhdistusohjeisiin kosteus- ja homevaurioissa:

 www.hengitysliitto.fi > Hengityssairaudet > Sisäilmasta oireilevat ja sairastavat > Näin selvität sisäilmaongelmia.

Hyviä käytäntöjä kouluille sisäilmailtojen järjestämiseen

- Selvitä vanhempien ja vanhempainyhdistysten tarpeita ja toiveita viestinnän suhteen (esimerkiksi viestinnän kanavat, viestimisen tapa ja tiheys).
- Järjestä keskustelu- ja tiedotustilaisuuksia sisäilma-asioiden selvittämisen eri vaiheissa.
- Järjestä tiedotustilaisuudet saman päivän aikana sekä koulun henkilökunnalle että vanhemmille.
- Varmista, että tilaisuuksissa on mukana kattavasti eri alojen edustajia vastaamassa vanhempien kysymyksiin (esim. opetustoimi, sivistystoimi, tekninen toimi, kiinteistön tutkinut taho ja kouluterveydenhuolto).
- Nimeä tilaisuudelle puheenjohtaja, joka huolehtii aikataulusta ja puheenvuorojen jakamisesta.
- Laadi tutkimustuloksista kertova selkokieline tiedote edellä mainittujen toimijoiden kanssa.
- Ennakoi vanhempien esittämiä kysymyksiä ja vastaa niihin tiedotteissa.

SISÄILMATIEDOTTEEN LÄHETTÄMISEN AJANKOHDALLA ON MERKITYSTÄ

Selvitä vanhempien ja vanhempainyhdistysten edustajien toiveita tiedotteiden ja tilaisuuksien ajankohtien suhteen. Osa vanhemmista toivoo, että tutkimustuloksista kertova tiedote on saatavilla hyvissä ajoin ennen tiedotustilaisuutta, jotta he ehtivät tutustua siihen etukäteen. Toiset taas toivovat pääsevänsä esittämään kysymyksiä heti tiedotteen julkaisemisen jälkeen.

KODIN JA KOULUN VÄLINEN YHTEISTYÖ SISÄILMA-ASIOISSA

KESKUSTELUYHTEYDEN VAHVISTAMISELLE VARATTAVA AIKAA

Lapsen oireilun lisäksi epätietoisuus koulun sisäilmatilanteesta ja kouluissa tehtävistä toimenpiteistä kuormittaa vanhempia. Vanhemmat toivovat, että heidän kokemuk-
siaan ja tietoaan kuullaan ja että heidän kanssaan keskustellaan sisäilma-asioista
avoimesti ja oikea-aikaisesti. On tärkeää, että kodin ja koulun yhteistyö toimii sisäilma-
asioiden selvittämisen keskellä. Yhteisille keskusteluille kannattaa varata aikaa.

Vinkkejä kouluille keskusteluyhteyden vahvistamiseen lasten vanhempien kanssa

- Varaa vanhempainiltojen ja tiedotustilaisuuksien yhteyteen aikaa keskustelulle.
- Selvitä, miten ja minne sisäilmaoireilusta epäilystä ilmoitetaan, ja kerro, keneltä saa lisätietoja missäkin asiassa.
- Kutsu vanhempien edustajat mukaan koulun sisäilmatyöryhmän jäseniksi.
 - Tarjoa vanhemmille mahdollisuutta osallistua kokouksiin kahden edustajan voimin työparina. Osallistumis- mahdollisuutta voi tarvittaessa tarjota koko kokoukseen tai sen osaan.
- Kuuntele tarkoin vanhempien kokemuksia ja tietoa.
 - Esitä jatkokysymyksiä yhteisen ymmärryksen ja ratkaisujen löytämiseksi.
 - Keskity asioihin, jotka on mahdollista ratkaista yhteistyössä vanhempien ja koulun kanssa.
 - Kerro vanhemmille, missä asioissa sinä voit auttaa ja tehdä mahdollisia päätöksiä ja mitkä asioista puolestaan päättää joku muu kunnan toimija.
 - Sovi tarvittaessa aikalisästä ja siitä, milloin asiaa selvitetään yhdessä seuraavan kerran.
- Opasta pitkittyneissä ja kuormittuneissa tilanteissa vanhempia tarvittavan keskustelu- tai kriisiavun piiriin.
- Muista, että tahdosta huolimatta et pysty auttamaan kaikessa. Myötätunnon osoittaminen ja pienikin apu ovat aina hyödyksi.



VANHEMPAINTOIMINNASSA ON VOIMAA

Vanhemmat ovat usein ensimmäisiä, jotka huomaavat muutokset lapsen terveyden-tilassa. Kun sisäilmasta oireilevan lapsen vanhemmat kohtaavat muita oireilevia lapsia ja heidän vanhempiaan, on asiaan vaikuttaminen helpompaa. Vanhempien sanoma on vahvempi, kun he yhteistuumin ovat yhteydessä päiväkodin tai koulun johtoon, kunnan tilakeskukseen ja sisäilmatyöryhmään.

Vinkkejä vanhempainyhdistyksille vaikuttamiseen

- Selvitä, onko sisäilma-asioiden käsittelyyn luotu kunnassa tai koulussa ohjeet.
- Laadi kuntanne päättäjiä varten lausunto, joka sisältää tilanteen kuvauksen ja ratkaisuehdotuksen.
 - Valmiiseen ehdotukseen, esimerkiksi väistötilojen hankintaan korjausten ajaksi, on helpompi tarttua.
- Etsi päättäjiä, jotka ovat perehtyneet asiaan tai voisivat olla siitä kiinnostuneita.
 - Tavatkaa heitä erikseen tai järjestäkää sisäilmailta.
- Ota yhteyttä kunnan terveystarkastajaan.
 - Terveystarkastuslain valvontaohjelman mukaan tarkastus tulee tehdä kouluissa säännöllisesti, vähintään 3 vuoden välein. Tarkastuspöytäkirjat ja mahdolliset mikrobimittaustulokset ovat julkisia asiakirjoja.
- Ehdota oirekyselyn teettämistä ongelman laajuuden selvittämiseksi.
 - Maksullisia oirekyselyitä tarjoavat muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja yksityiset toimijat.
- Ehdota, että kiinteistön sisäilmatutkimukset tilataan sertifioituilta ammattilaisilta.
 - Listoja ylläpitävät Eurofins Expert Services Oy ja Fise Oy.
- Kysy tarvittaessa neuvoa aluehallintovirastosta (AVI).
 - AVI:ssa terveydensuojeluvalvontaa tekevät ympäristöterveydenhuollon ylitarkastajat.
- Perusta vanhempainyhdistykseen erillinen sisäilmajaosto sisäilma-asioiden käsittelyä varten.

VANHEMPAINYHDISTYKSEN SISÄILMAJAOSTO

Vanhempainyhdistys voi tarvittaessa perustaa erillisen sisäilmajaoston. Vanhempainyhdistyksen hallitus nimeää sisäilmajaoston, tai vaihtoehtoisesti asiasta päätetään vuosikokouksessa.

Erillisen sisäilmajaoston etuja:

- Sisäilma-asioiden käsittelyä hoitaa ajan tasalla oleva ydinryhmä.
- Jaosto voi kokoontua matalalla kynnyksellä, kun siihen ei tarvita vanhempainyhdistyksen hallituksen kokouksen koolle kutsumista.
- Vanhempainyhdistyksen hallitukselle vapautuu aikaa muuhun toimintaan, ja yhdistyksen koko toiminta pysyy vireänä.
- Tiedonkulun kannalta on hyödyllistä, jos yksi jaoston jäsenistä toimii myös vanhempainyhdistyksen hallituksessa.



KOULUTERVEYDENHUOLLON TUKI JA YHTEISTYÖ SISÄILMA-ASIOISSA

Kouluterveydenhuoltoa toteuttavat terveydenhoitaja ja lääkäri. He ovat usein ensimmäisiä terveydenhuollon ammattilaisia, joille lapsi tai hänen vanhempansa kertovat koulun sisäilman aiheuttamasta oireilusta tai sen epäilystä.

Koulun sisäilmasta oireilu voi vaikuttaa lapsen terveyden lisäksi laajasti hänen muuhun hyvinvointiinsa. Esimerkiksi jatkuvat sairauspoissaolot vaikuttavat koulunkäyntiin ja kaverisuhteisiin. Sisäilmasta oireilevien lasten vanhemmat kertoivat Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen haastatteluissa olevansa huolissaan lapsensa terveydestä ja tulevaisuudesta. He toivovat, että lapsi saisi olla terveenä ja että heillä olisi nimetty yhteyshenkilö lapsen terveydentilan selvittämisessä ja seurannassa. Lasten toiveena oli saada olla terveenä ja käydä koulua normaalisti luokkatovereiden kanssa.

Kouluterveydenhuolto osallistuu koulun terveydellisten olojen valvontaan. Hankkeessa kerätyn tiedon perusteella osa kouluterveydenhuollon toimijoista toivoo, että lasten sisäilmasta oireilun selvittämiseen luotaisiin lisää valtakunnallista ohjeistusta ja työkaluja. Yhteisesti laaditut käytännön toimintaohjeet auttavat ennakoimaan tilanteita ja helpottavat asioiden selvittämistä. Tämän luvun hyvät käytännöt on koottu kouluterveydenhuollon toimijoilta.

HYVÄT KÄYTÄNNÖT KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA

Sisäilma-asioiden käsittely kouluterveydenhuollossa

- Laadi **toimintaohjeet** sisäilma-asioiden käsittelyyn kouluterveydenhuollossa. Ohjeisiin voi kirjata muun muassa seuraavia asioita:
 - **Kouluterveydenhoitajan ja koululääkärin yhteistyö** sisäilmasta oireilevien lasten tilanteen arvioinnissa ja seurannassa.
 - **Lapsen tilanteen selvittäminen** kouluterveydenhuollossa oire-epäilystä ilmoittamisesta hoidon saamiseen. Huomioi myös toiminta tilanteissa, joissa oireilun syy ei selviä.
 - **Ohjeet** ja tarvittaessa **lomakepohja** lapsen oireiden ja voinnin seurantaan.
 - **Tiedonkulun tavat** kouluterveydenhuollon ja vanhempien välillä.
 - Toimintatavat lasten **oireilun laadun ja määrän seurantaan** yksilö-, ryhmä- tai koulutasolla. Sisällytä mukaan suunnitelmaan, miten oppilaan oireilua seurataan korjattuihin/uusiin tiloihin tai väistötiloihin **siirtymisen jälkeen**. Huomioi, että uusissa ja korjatuissa tiloissa oireilua voivat aiheuttaa myös erilaiset uusien tavaroiden ja pintojen **materiaalipäästöt**.

- Yhteistyön tavat esimerkiksi **oppilashuollon** muiden toimijoiden, koulun henkilökunnan, sisäilmatyöryhmän ja terveystarkastajan kanssa.
- Vuosittaisten, laajojen tai ylimääräisten **terveystarkastuksien** mahdollinen hyödyntäminen oireilun seurannassa.
- **Oirekyselyjen** tilaamisen käytännöt. (Mikä taho tilaa ja mistä, mitä tietoa kerätään ja miten usein sekä miten sitä hyödynnetään?)

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

- Sopikaa yhteistyön tavoista koulun sisäilma-asioissa eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyön tavoista voi sopia esimerkiksi seuraavissa asioissa:
 - **Yhteyshenkilön nimeäminen** vanhempien ja/tai muiden toimijoiden kanssa tehtävään yhteistyöhön.
 - Oireilevien oppilaiden tukemisen tavat koko **oppilashuollossa**.
 - Oireilevien lasten koulunkäynnin järjestelyt.
 - Poissaolojen seurannan toimintatavat opettajien kanssa.
 - **Lääkärintodistusten** tarve ja niiden sisältö koulunkäynnin järjestelyihin tai koulun vaihtoon liittyvien hallintopäätösten tukena.
 - Lapsen tuki **koulun vaihtotilanteessa**. Yhteistyön tavat vastaanottavan koulun kanssa.
 - Osallistuminen koulun **sisäilmatilaisuuksiin**.
 - Osallistuminen **sisäilmatyöryhmän toimintaan** tiedonkulun varmistamiseksi.
 - Terveystarkastusviranomaisen tekemät koulujen **terveyden ja turvallisuuden tarkastukset**.

Yhteistyö perheiden kanssa

- Varaa sisäilmasta oireilevien lasten ja vanhempien **kohtaamiseen aikaa**.
- Keskustele vanhempien kanssa siitä, miten lapsen tilanteen selvittämisessä **edetään**. Kerro, missä asioissa sinä **voit auttaa** ja miten etenette yhdessä eteenpäin.
- Selvitä perheiden **tiedon ja tuen tarpeet**. Jos lapsen tilanteen tai koulun sisäilmaongelman selvittäminen pitkittyy, vanhemmat voivat kuormittua. Ohjaa heidät tarvittaessa myös keskusteluavun tai muun tuen piiriin.
- Huolehdi, että sisäilmasta oireilevan **lapsen polku kouluterveydenhuollossa** on sekä lasten että vanhempien helposti löydettävissä, esimerkiksi kunnan verkkosivuilla.
- Kerää ylös vanhempien **useimmin esittämiä kysymyksiä** ja huomioi ne kouluterveydenhuollon viestinnässä. Kysymyksiä voi hyödyntää muun muassa koulun sisäilmatiedotteita laatiessa.

YHTEYSHENKILÖN NIMEÄMINEN SISÄILMA-ASIOIHIN KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA

Yhteyshenkilön nimeäminen kouluterveydenhuoltoon voi helpottaa sisäilma-asoiden koordinointia ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Yhteyshenkilön tehtäviä voivat olla esimerkiksi erillisten tapaamisten järjestäminen sisäilmasta oireilevien lasten ja heidän vanhempiensa kanssa. Yhteyshenkilö voi toimia perheen yhteyshenkilönä lapsen terveydentilan selvittämisessä ja mahdollisissa koulunkäynnin järjestelyjen tukemisessa. Tehtäviä voivat olla myös koulun oire-ilmoitusmenettelyn mukaisten ilmoitusten kokoaminen sekä yhteistyö opetus-toimen ja sisäilmatyöryhmän kanssa.



LASTEN KOULUNKÄYNNIN TURVAAMINEN SISÄILMAONGELMIEN SELVITTÄMISEN AIKANA

Koulun sisäilmaongelmia selvitettäessä on huolehdittava lapsen oikeudesta terveelliseen ja turvalliseen opiskeluympäristöön. Opiskeluympäristöstä ja -yhteisöstä sekä niiden turvallisuudesta on useita eri säädöksiä. Niistä muutamia on koottu tämän julkaisun sivulle 5.

Sisäilmaongelmien syyt tulee aina selvittää ja tehdä tarvittavat korjaukset ja toimenpiteet. Asioiden selvittäminen ja korjaaminen vie aikaa. Lasten koulunkäynti on turvattu myös tuona aikana, ongelmien laadusta ja laajuudesta riippuen, väistötiloihin siirtymällä tai muilla sopivilla väliaikaisilla koulunkäynnin järjestelyillä.

Tähän lukuun on kirjattu sisäilmasta oireilevan lapsen väliaikaisissa koulunkäynnin järjestelyissä huomioitavia asioita ja hyviä käytäntöjä. Luku on kirjoitettu perusopetuksen näkökulmasta, mutta keinoja voidaan osin soveltaa myös muilla asteilla.

KOULUN HYVÄ SISÄILMA ON KAIKKIEN ETU

Puhtaassa ja raittiissa ilmassa oleminen koulupäivän aikana on niin oppilaiden kuin koko kouluhenkilökunnankin etu. Sisäilman laatuun vaikuttavat monet tekijät. Vaikka koulussa ei olisi todettu sisäilmaongelmaa, on ulkoilu ja raittiin ilman saannin varmistaminen aina hyödyllistä.

Hyvät käytännöt raittiin ilman lisäämiseen koulun arjessa

- Tuuleta luokkaa (selvitä ensin kiinteistöhuollosta vaikutukset koulun ilmanvaihtoon).
- Kannusta oppilaita ulkoiluun välituntisin.
- Jaloittele luokan kanssa ulkona oppitunnin aikana.
- Järjestä opetusta ulkona.
- Keskustele kouluyhteisössä hajusteiden ja hajustettujen tuotteiden käytön vähentämisestä ja niistä luopumisesta.



OPPILAAN KOULUNKÄYNNIN TUKEMINEN

Perusopetuslaki (POL 30. §) takaa jokaiselle perusopetukseen osallistuvalla oppilaalla oikeuden saada opetussuunnitelman mukaisen opetuksen ohella riittävää oppimisen ja koulunkäynnin tukea. Tukea on annettava heti tuen tarpeen ilmetessä.

Koulun on hyvä sopia ilmoitusmenettely (esim. kirjallinen lomake) koulun sisäilma-ongelmista ja oppilaan sisäilmasta oireilusta ilmoittamiseen. Ilmoitusmenettely ja yhteyshenkilöt kannattaa laittaa näkyville koulun verkkosivuille tai muuhun oppilaiden vanhemmille näkyvään paikkaan.

Sisäilmasta oireilevalla oppilaalla voi olla paljon poissaoloja, ja näin ollen hän voi tarvita tukea oppimiseen esimerkiksi tukiopetuksen ja osa-aikaisen erityisopetuksen muodossa. Nämä tuen muodot kuuluvat kaikille oppilaille, eivätkä ne edellytä erillisiä tutkimuksia tai päätöksiä.

Jos sisäilmasta oireileva oppilas saa jo jonkin muun tuen tarpeen vuoksi kolmiportaisen mallin mukaista tehostettua tai erityistä tukea, on tarkoituksenmukaista arvioida myös sen mahdollisuudet oppilaan auttamisessa.

Oppilaan sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää tilanteeseen sellaisia ratkaisuja, joiden avulla hän voi jatkaa opiskelua omassa ryhmässään tuttujen koulukavereiden kanssa. Jos opiskelutilan vaihtaminen koko ryhmänä ei onnistu tai se ei tuo toivottua tulosta, voi oireileva oppilas työskennellä tilapäisesti esimerkiksi erityisopettajan tai koulunkäynninohjaajan kanssa eri paikassa. Ratkaisuja mietittäessä on huomioitava, että vuorovaikutus opettajiin ja luokkatovereihin säilyy ja oppilaan oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta toteutuu.

Hyvät käytännöt sisäilmasta oireilevan oppilaan koulunkäynnin tukemisessa

- Suunnittele koulunkäynnin järjestelyt aina **määräajaksi** ja sovi vanhempien kanssa, milloin tilannetta tarkastellaan yhdessä uudelleen.
- Suosi ratkaisuja, joissa koko **ryhmä vaihtaa yhdessä** opiskelutilaa yksittäisen oppilaan sijaan, lasten sosiaalisten suhteiden turvaamiseksi.
- Selvitä, voidaanko oppitunteja järjestää koulun **muissa tiloissa**, kunnan toisissa kouluissa tai vaikka kirjastossa.
- Selvitä, tarvitseeko oppilas järjestelyjen **tueksi tukiopetusta** tai osa-aikaista erityisopetusta.
- Huolehdi, että oppilaan **vuorovaikutus** säilyy sekä luokkatovereihin että opettajiin järjestelyjen aikana.



ERITYISET OPETUSJÄRJESTELYT

Erityisistä opetusjärjestelyistä tehdyn päätöksen perusteella oppilaan opiskelu voidaan järjestää osittain toisin, kuin perusopetuslaissa säädetään (POL 18. §). Poikkeaminen lainsäädännöstä on viimesijainen keino, jota tulee käyttää vain, jos muut keinot eivät ole riittäviä koulunkäynnin turvaamiseksi.

Erityisistä opetusjärjestelyistä tehdään erillinen hallintopäätös. Mikäli oppilaan huoltaja ei ole tehnyt esitystä erityisistä opetusjärjestelyistä, on huoltajalle varattava tilaisuus tulla kuulluksi ennen päätöksen tekemistä. Hallintopäätös perustuu selvityksiin, joihin voi tarvittaessa kuulua lääkärintodistus oppilaan terveydentilasta.

Erityisten opetusjärjestelyjen keinoja voivat olla esimerkiksi oppilaan koulupäivän lyhentäminen, jolloin hän osallistuu vain osaan kontaktiopetuksesta. Yksi vaihtoehto on, että oppilas saa kontaktiopetusta koulun ulkopuolisessa tilassa tai verkon välityksellä. Oppilas voi myös opiskella osittain itsenäisesti.

Joskus päädytään väliaikaiseen ratkaisuun, jossa sisäilmasta oireileva lapsi opiskelee kotoa käsin. Kun kotona opiskelu järjestetään koulun osoittamana, säilyy oppilaalla lähtökohtaisesti kaikki oppilaalle kuuluvat oikeudet, kuten oikeus maksuttomiin koulukirjoihin ja oppilashuoltoon. Monet kunnat järjestävät opiskelumateriaalit ja palvelut myös vanhempien tehdessä itsenäisen päätöksen asiasta. Lapsen koulunkäynnin turvaamisen kannalta on selkeämpi, että päätös kotona opiskelusta tehdään koulun päätöksellä, oppilaan tuen tarpeet huomioiden.

Erityisiin opetusjärjestelyihin siirtyvälle oppilaalle voidaan laatia oppimissuunnitelma. Lisäksi on hyvä suunnitella käytännöt oppilaan arviointiin, kouluruokailuun, opiskeluhuoltoon, koulun juhliin osallistumiseen ja mahdollisiin koulukuljetuksiin. Eri toimijoiden työtehtävät ja vastuut on hyvä määritellä selkeästi.

Jos sisäilmasta oireilevia oppilaita on useita, kannattaa selvittää, voidaanko heistä muodostaa oma opiskeluryhmänsä. Ryhmille voi esimerkiksi järjestää omaa kontaktiopetusta tai verkkovälitteistä opetusta. Ryhmässä opiskelu auttaa oppilaita luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita kouluyhteisössä. Se myös toteuttaa opetussuunnitelman näkemystä siitä, että oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa.

Hyvät käytännöt sisäilmasta oireilevan oppilaan erityisissä opetusjärjestelyissä

- Suunnittele koulun **yhteiset toimintatavat** sisäilmasta oireilevien oppilaiden erityisiin opetusjärjestelyihin.
- Huolehdi vanhempien kuulemisvelvoitteen toteutumisesta.
- Selvitä, mitä asioita hallintopäätöksen tueksi mahdollisesti tarvittavan oppilaan **lääkärintodistuksen** tulee sisältää, mistä se hankitaan ja mihin se toimitetaan.
- Laadi oppilaalle **oppimissuunnitelma**.
- Nimeä oppilaan koulunkäynnin järjestelyihin **koordinaattori**, joka seuraa oppilaan tilannetta ja johon vanhemmat voivat olla yhteydessä.

- Laadi oppilaalle **lukujärjestys**, johon aikataulutetaan kontaktiopetus, verkkovälitteinen opetus ja itsenäinen opiskelu.
- Varmista, että itsenäisesti opiskeleva oppilas ja vanhemmat saavat **ajantasaista tietoa** opetuksen etenemisestä. Sovi vanhempien kanssa, miten esimerkiksi **läksyt** toimitetaan oppilaalle ja miten toimitaan oppilaan ollessa sairaana.
- Varmista, että kotona opiskelevan oppilaan oikeudet toteutuvat. (Tätä asiaa avattu edeltävässä johdantotekstissä, esimerkkeinä maksuttomat koulukirjat ja oppilashuolto.)
- Järjestä muualla tai itsenäisesti opiskelevalle oppilaalle **mahdollisuus osallistua koulun juhliin** ja kouluyhteisön tapahtumiin verkon välityksellä.
- Selvitä, voidaanko sisäilmasta oireilevista oppilaista muodostaa opetukseen **erillisiä opiskeluryhmiä**. Opiskeluryhmille voi esimerkiksi järjestää yhteistä kontaktiopetusta tai verkkovälitteistä opetusta.
- Sovi **työnjaosta** sisäilmasta oireilevan oppilaan erityisissä opetusjärjestelyissä. Esimerkiksi:
 - **Rehtori** tiedottaa ja ohjeistaa, mikäli oppilaan opetusjärjestelyt muuttuvat, ja tekee hallinnollisen päätöksen erityisistä opetusjärjestelyistä (POL 18. §).
 - **Luokanopettaja/luokanvalvoja/ryhmänohjaaja** kirjoittaa oppimissuunnitelman, koordinoi oppilaan opiskelun kokonaisuutta, tekee yhteistyötä aineenopettajien kanssa (esim. tehtäväpakettien kokoaminen) ja huolehtii kodin ja koulun välisestä yhteistyöstä.
 - **Aineenopettaja** kirjoittaa oppimissuunnitelman, suunnittelee, toteuttaa ja arvioi oppilaan opetuksen (esim. laatii tehtäväpaketteja itsenäiseen opiskeluun), tekee yhteistyötä luokanopettajan/luokanvalvojan kanssa, antaa tarvittaessa tukiope- tusta ja pitää yhteyttä vanhempiin oman oppiaineen osalta.
 - **Opinto-ohjaaja** ohjaa oppilasta ja suunnittelee opintopolun yhteistyössä oppilaan ja huoltajien kanssa.
 - **Erityisopettaja** tukee tarvittaessa oppilaan opiskelua.
 - **Opiskeluhuollon henkilöstö** huolehtii yksilöllisestä oppilashuollosta oppilaan toiveiden ja tarpeiden mukaan ja tekee moniammatillista yhteistyötä oppilaan hyvinvoinnin tukemiseksi.

KOULUN VAIHTO

Joskus ratkaisuna kokeillaan oppilaan lähikoulun vaihtamista. Kunta voi perusopetuslain (6. §) mukaan vaihtaa opetuksen järjestämipaikkaa opetuksen järjestämiseen liittyvästä syystä. Koulun vaihtaminen voi olla oppilaalle raskas prosessi, ja uuteen kouluun siirtyminen on suunniteltava huolellisesti. Siirtymisen suunnittelussa kannattaa tehdä yhteistyötä sekä entisen että uuden koulun oppilashuollon toimijoiden kanssa.

Oppilaan uusi lähikoulu voi sijaita omassa tai jossain toisessa kunnassa. Kun lähikoulua vaihdetaan kunnan päätöksellä, kaikki lähikoulun oikeudet, kuten oikeus maksuttomaan koulukuljetukseen, säilyvät (POL 32. §).

Mikäli vanhempi ei ole tyytyväinen päätökseen kunnan osoittamasta lähikoulusta, voi hän hakea siihen oikaisua aluehallintovirastosta. Jos vanhempi itse hakee oppilaalle koulupaikkaa johonkin muuhun kuin kunnan osoittamaan lähikouluun, voi haettavan

koulun ylläpitäjä vaatia hakuvaiheessa ilmoittamalla, että vanhempi kustantaa mahdolliset koulukuljetukset.

Hyvät käytännöt koulua vaihdettaessa

- Kutsu mukaan uuteen kouluun siirtymisen suunnitteluun vanhan ja uuden koulun opettajia ja oppilashuollon edustajia.
 - Järjestä tapaaminen, jossa suunnitellaan käytännöt ja oppilaan tilanteen seuranta.
- Tee hallintopäätös myös silloin, kun koulunvaihtoa kokeillaan aluksi lyhytaikaisesti.

MUUTTUNEISTA OPETUSJÄRJESTELYISTÄ TIEDOTTAMINEN

Mikäli oppilaan tila- tai opetusjärjestelyt muuttuvat sisäilmasta oireilun vuoksi, rehtori tiedottaa ja ohjeistaa oppilaan opettajia. On otettava huomioon, että muuttuneet järjestelyt voivat pohdituttaa oppilaan luokkatovereita ja he voivat haluta tietää tilanteesta ja osoittaa tukeaan oppilaalle. Joskus erityisistä järjestelyistä saatetaan olla kateellisia. Oppilaan terveydentilaan liittyvien asioiden yleisestä tiedottamisesta ja kertomisesta muille oppilaille tulee sopia oppilaan ja vanhempien kanssa.

Hyvät käytännöt muuttuneista opetusjärjestelyistä tiedottamiseen

- Kysy sisäilmasta oireilevalta oppilaalta ja hänen vanhemmiltaan lupa siihen, että voit keskustella sisäilmasta oireilevan oppilaan luokkatovereidен kanssa opetusjärjestelyiden muuttamisen syistä.
- Keskustele luokan kanssa muuttuneesta tilanteesta.
 - Jos asia mietityttää oppilaita, voit kertoa, että huono sisäilma vaikuttaa eri tavoin eri ihmisiin. Aina ei saada selville syytä siihen, miksi joku toinen oireilee enemmän kuin toinen.
 - Hyödynnä keskusteluissa ”Mistä sisäilmasta oireilussa on kyse? – Tukimateriaali yläkoulukäisen kanssa keskusteluun” -ohjeistusta. Se löytyy osoitteesta  www.hengitysliitto.fi/ratkaistaanyhdessa.

OPPILASHUOLLON TUKI

Sisäilmasta oireilevan oppilaan tuen tarpeiden arvioinnissa oppilashuollon tuki on tärkeää. Koulunkäynnin tuen lisäksi on huomioitava oppilaan hyvinvointi laajasti. Sisäilmasta oireilevien oppilaiden terveydentilaa on hyvä seurata kouluterveydenhuollossa suunnitellusti. Oppilashuollon toimijoiden yhteistyöllä voidaan varmistaa oppilaalle oikeanlainen tuki ja ehkäistä ongelmien monimuotoistuminen ja syveneminen. Hyviä käytäntöjä hyvinvoinnin laaja-alaisesta huomioimisesta ja yhteistyöstä eri toimijoiden kanssa on kuvattu tämän julkaisun eri luvuissa.

Hyvät käytännöt yhteistyöhön oppilashuollon kanssa

- Selvitä koulun oppilashuollon toimintatavat sisäilmasta oireilevien oppilaiden tukemisessa.
- Selvitä, miten oppilaiden terveydentilaa ja hyvinvointia seurataan muuttuvissa opetusjärjestelyissä.

ESIMERKKI: SISÄILMASTA OIREILEVAN LAPSEN KOULUKÄYNNIN JÄRJESTELYT



Oppilailla on oikeus terveelliseen ja turvalliseen opiskeluympäristöön, joten sisäilmaongelmien syyt tulee selvittää ja tehdä tarvittavat korjaukset ja toimenpiteet. Opetustoimen yhteistyö kouluterveydenhuollon ja teknisen toimen kanssa on tärkeää.

ESIMERKKI: KUNNAN OMA VIRTUAALIKOULU SISÄILMASTA OIREILEVILLE OPPILAILLE

Kunnan omassa virtuaalikoulussa opiskelee sisäilmasta oireilevia yläkoulun oppilaita. Oppilaille on tehty päätökset erityisistä opetusjärjestelyistä ja heille on laadittu oppimissuunnitelmat.

Ryhmälle on palkattu vastuuopettaja, joka tapaa oppilaat päivittäin parin tunnin ajan alakoulun parakitiloissa. Vastuuopettajan tehtävänä on koordinoida oppilaiden koulunkäyntiä, pitää yhteyttä aineenopettajiin ja huoltajiin sekä ohjata oppilaita aineenopettajien antamien töiden tekemisessä ja valvoa kokeet.

Oppilailla on aineenopettajien antamaa virtuaaliopetusta tehdyn lukujärjestyksen mukaan. Virtuaaliopetus toteutetaan videopuhelinpalvelun välityksellä, ja läsnä ovat vain virtuaalikoulun oppilaat ja aineenopettajat.

Oppilailla on mahdollisuus ruokailuun ennen lähiopetuksen alkamista alakoulun tiloissa. Kouluterveydenhoitajan, kuraattorin ja psykologin palvelut järjestyvät alakoulun kautta.



SISÄILMASTA OIREILEVIEN LASTEN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN TUKEMINEN

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa on haastateltu sisäilmasta oireilevia lapsia ja heidän perheitään. Perheet kertovat, että sisäilmasta oireilevien lasten sosiaalinen elämä ka-
ventuu sairastelun ja siitä aiheutuvien poissaolojen vuoksi. Myös etäyhteyden kautta
opiskelu tai koulun vaihto ovat haastavia tilanteita ylläpitää sosiaalisia suhteita luokka-
tovereihin ja kouluyhteisöön.

Lapsen oireilu ja voinnin heikentyminen tai harrastuspaikan sisäilmaongelma voivat
johtaa myös harrastuksesta poisjäämiseen. Osa sisäilmasta oireilevista voi saada oirei-
ta hajusteista ja hajustetuista tuotteista, kuten esimerkiksi pyykinpesu- ja huuhtelu-
aineiden käytöstä. Erilaisille hajusteille oireilu voi vaikeuttaa koulunkäynnin lisäksi
kyläilyä ja kavereiden tapaamista.

Sisäilmasta oireilevat lapset kertovat yksinäisyydestä ja epävarmuudesta. On raskasta
olla jatkuvasti kipeänä ja odottaa tervehtymistä. Koska sisäilmasta oireilu ei välttä-
mättä näy päällepäin, voi kavereiden ja muiden läheisten olla vaikea ymmärtää, mistä
on kyse.

Tähän lukuun on koottu hyviä käytäntöjä sisäilmasta oireilevien lasten sosiaalisten
suhteiden tukeen ja keskustelumahdollisuuksien luomiseen. Tukea voivat antaa niin
vanhemmat, opettajat, tukioppilasohjaajat, oppilashuollon toimijat, nuorisotyöntekijät
kuin harrastusten ohjaajatkin.



HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ SISÄILMASTA OIREILEVIEN LASTEN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN TUKEEN

Lasten ja aikuisten välisissä keskusteluissa

- Kohtaa lapsi tavallisesti arjessa, pysähdy ja tervehdi.
- Kysy lapselta, mitä hänelle kuuluu, ja kerro, että kanssasi voi jutella, jos jokin asia mietityttää.
- Kysy, mitä lapsi itse toivoo ja tarvitsee ja miten voit auttaa.
- Anna toivoa ja osoita myötätuntoa. Lasta helpottaa, kun hänelle sanotaan ”kuulostaa ikävältä” ja ”pohditaan ratkaisuja yhdessä”.
- Kerro lapselle, että on aikuisten tehtävä huolehtia hänen hyvinvoinnistaan ja että hänestä huolehditaan.

Koulun tai luokan vaihtuessa

- Huolehdi, että lapsi pääsee tutustumaan uuteen luokkaan ja koulun tiloihin.
- Pyydä koulun tukioppilaita tai luokkatovereita huomioimaan uusi oppilas tervehtimällä ja juttelemalla.
- Suunnittele, kuinka uusi oppilas ryhmäytetään muiden luokkatovereidensä kanssa.

Etäyhteyden kautta opiskellessa

- Huomioi etäyhteyden päässä olevaa lasta erikseen oppitunnin alussa ja lopussa.
- Sopikaa, millä tavalla etäyhteyden päässä oleva saa esitettyä kysymyksiä oppitunnin aikana.
- Tarkista, että etäyhteyden kautta välittyvä ääni ja kuva pysyvät laadukkaina koko oppitunnin ajan. Selvitä, mikä on paras tapa etäyhteyden päässä olevan lapsen oman videokuvan näkymiselle.
- Teetä oppitunnilla pari- ja ryhmätöitä, joihin voi helposti osallistua etäyhteyden kautta.
- Varmista kysymyksillä, että etäyhteyden päässä opiskeleva pysyy oppitunnilla mukana.
- Käy tapaamassa muualla koulua käyviä oppilaita (esimerkiksi väistötiloissa opiskelevia oppilaita, jotka saavat aineenopetusta etäyhteyden kautta).

Kotona ja vapaa-ajalla

- Pidä yhteyttä lasten kavereiden ja luokkakavereiden vanhempiin. Sopikaa yhdessä, miten tuette lasten kaverisuhteita.
- Kannusta lasta ulkoilemaan kavereidensa kanssa yhdessä raittiissa ilmassa vapaapäivinä ja välitunneilla.
- Selvitä tarvittaessa, voiko lapsen harrastuskertoja järjestää vaihtoehtoisissa tiloissa tai ulkoilmassa.
- Vähennä tuoksukuormaa luopumalla hajusteista ja hajustetuista tuotteista.

VOIMAA SISÄILMASTA OIREILEVIEN LASTEN VERTAISRYHMÄSTÄ

Kouluyhteisöön kiinnittymisen ja harrastamisen tuen rinnalla on hyvä selvittää sisäilmasta oireilevien lasten vertaistuen ja keskustelumahdollisuuksien tarve. Ohjattu vertaistuki on yksi hyvä keino lapsen tukemiseen haastavassa tilanteessa. Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa järjestetyissä lasten vertaistukiryhmissä ohjaajana toimii lasten tukemiseen perehtynyt ammattilainen.

Vertaistuen tarkoituksena on luoda turvallinen paikka kokemusten jakamiselle. Vertaistukiryhmän tapaamisissa lapset ja ohjaaja voivat pohtia yhdessä, mikä auttaa silloin, kun on hankalaa, ja mistä löytyy voimavaroja pärjätä ja selviytyä. Ohjatulle vertaistoiminnalle tulee laatia tavoitteet ja toimintasuunnitelma sekä huomioida toimintaan osallistuvien lasten ikä- ja kehitystaso.

Sisäilmasta oireilevien lasten vertaistukiryhmiä ja -tapahtumia voidaan järjestää esimerkiksi kunnan nuorisotyön ja järjestöjen yhteistyönä. Kumppaneita toiminnan käynnistämiseen voi etsiä esimerkiksi Hengitysliiton paikallisista hengitysyhdistyksistä tai muista oman kunnan alueella toimivista järjestöistä.

TUTUSTU RATKAISTAAN YHDESSÄ! -HANKKEEN MATERIAALEIHIN

Mistä sisäilmasta oireilussa on kyse?

- Tukimateriaali yläkouluikäisen kanssa keskusteluun

Tukimateriaaliin on koottu tietoa huonon sisäilman syistä ja siitä, millaisia oireita se voi aiheuttaa ja mitä asialle voi silloin tehdä. Materiaali on suunniteltu erityisesti 13–16-vuotiaiden koululaisten kanssa käytävään keskusteluun. Keskustelua ohjaa lapsen vanhempi, opettaja tai muu aikuinen.

Tehtäväkortteja tukioppilaiden kouluttamiseen.

Teema: Sisäilmasta oireilevan oppilaan tukeminen koulun arjessa.

Koulun sisäilmasta oireilu voi vaikuttaa koulukaverin oloon ja jaksamiseen monin tavoin. Esimerkiksi sairauspoissaolot aiheuttavat sen, ettei luokkatovereita näe niin usein. Tukioppilaat voivat tukea sisäilmasta oireilevia koulukavereitaan. Samalla on muistettava, että koulujen sisäilmaongelmien hoitaminen ja lasten terveydestä huolehtiminen ovat aina aikuisten vastuulla.

Lataa materiaalit osoitteesta:

 www.hengitysliitto.fi/ratkaistaanyhdessa





SISÄILMASTA OIREILEVIEN LASTEN VANHEMPIEN TUEN TARPEET

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhemman ääni -kyselyssä (2019) tutkittiin vanhemmuuden kuormittavia tekijöitä. Sisäilmaongelmien selvittämisen ja lapsen sisäilmasta oireilun tuoma kuormitus nousi esiin yhtenä teemana. Kyselyn tulokset ovat samansuuntaisia sen tiedon kanssa, jota saatiin Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen tekemissä vanhempien haastatteluissa ja kyselyissä.

Vanhemmat kokevat lapsen sisäilmasta oireilun vähättelyn raskaaksi. Tarve keskustelumahdollisuuksiin muodostui ilmeiseksi molemmissa aineistoissa. Samanaikaisesti hankkeen haastatteluissa tuli esiin, että pelkän keskusteluavun tarjoaminen koettiin joissakin tilanteissa loukkaavana ja varsinaisen ongelman sivuuttamisena.

Joskus sisäilmasta oireilevan lapsen koulunkäynnin järjestelyissä päädytään ratkaisuun, jossa lapsi siirtyy väliaikaisesti käymään koulua kotona. Tällöin vanhempi saat-
taa jäädä kotiin huolehtimaan lapsestaan ja tämän oppivelvollisuudesta. Hankkeen haastatteluista nousee esiin, että työstä poisjäänti voi aiheuttaa perheelle taloudellisia pulmia. Osa vanhemmista toi esille tarpeensa väliaikaiseen kotiapuun.

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa kerätyn tiedon perusteella sisäilmasta oireilevien lasten vanhemmat ovat huolissaan lapsensa terveydestä ja tulevaisuudesta. He toivoivat, että lapsi saisi olla terveenä ja että joku ottaisi lapsen terveydentilan selvittämisen ja seurannan asiakseen. Koulun sisäilma-asioista kaivataan avointa ja ajantasaista tietoa sekä mahdollisuutta olla mukana ratkaisujen etsimisessä. Läheisten tuki ja mahdollisuus käsitellä asiaa muiden samassa tilanteessa olevien kanssa koetaan arvokkaiksi. Koulun henkilökunnan ja muiden toimijoiden kanssa toivotaan kuuntelevia ja ymmärtäviä kohtaamisia.

Hankkeen keräämän tiedon perusteella perhe- ja sosiaalipalveluihin ja muihin perheitä kohtaaviin palveluihin kaivataan lisää tietoa sisäilmasta oireilusta ja sen vaikutuksista koko perheen arkeen. Kunnat voivat selvittää sisäilmasta oireilevien lasten ja heidän perheidensä tuen toteutumista esimerkiksi Lapsivaikutusten arviointi -työssä (LAVA), lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa ja vuosittaisissa hyvinvointikertomuksissa.

Tähän lukuun on koottu kokemuksia vanhempien kuormitusta helpottavista asioista ja ohjeita vanhemmille lapsen tilanteen selvittämiseen. Luettavuuden vuoksi julkaisussa käytetään lasten vanhemmista, huoltajista ja muista lasten kotiväkeen kuuluvista aikuisista termiä vanhemmat.

Vanhempien kuormitusta helpottavia asioita

- Koulun sisäilmatilanteesta on saatavilla selkeää ja ajantasaista tietoa.
- Vanhemmilla on mahdollisuus esittää sisäilmatilaisuuksissa kysymyksiä ja olla mukana ratkaisujen etsimisessä.
- Lapsen terveydentilan selvittämiseen ja koulunkäynnin järjestelyihin on nimetty yhteyshenkilöt, joiden kanssa asiaa voi selvittää ja seurata.
- Kohtaamiset koulun henkilökunnan ja muiden eri toimijoiden kanssa ovat kiireettömiä ja keskustelevia.
- Vanhemmille tarjotaan tukea heidän esille tuomiinsa tarpeisiin.
- Vanhemmat saavat positiivista palautetta vanhemmuudestaan.
- Lapsen kaverisuhteista huolehditaan yhdessä lapsen kavereiden vanhempien kesken erityisesti tilanteissa, joissa sisäilmasta oireileva lapsi joutuu olemaan poissa koulusta tai opetuksesta.
- Perheen läheiset osoittavat ymmärrystä ja auttavat perheen arjessa.
- Samassa tilanteessa olevat vanhemmat tarjoavat vertaistukea toisilleen.

VERTAISTUKEA TOISELTA SAMAN TILANTEEN KOKENEELTA VANHEMMALTA

Vertaistuki on omien kokemusten kertomista ja toisen kuulemista, tunteiden ilmaisemista ja käsittelyä sekä toisten kokemuksista oppimista ja uusien selviytymiskeinojen löytämistä. Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa järjestetyn sisäilmasta oireilevien lasten vanhempien vertaistuen tarkoitus on tarjota vanhemmille mahdollisuus keskusteluun toisen samassa tilanteessa olevan tai olleen vertaisen kanssa. Parhaimmillaan kokemusten vaihto auttaa jäsentämään asiaa ja luo toivoa. Kuulluksi tuleminen on monelle sisäilmasta oireilevalle tai hänen läheiselleen tärkeää, koska tukea ja apua voi olla vaikea saada.



Ohjeita vanhemmille sisäilmasta oireilevan lapsen tilanteen selvittämiseen

- Hae oireilun selvittämiseksi apua kouluterveydenhuollosta ja lääkäristä.
 - Pidä lapsen oireilusta ja voinnista kirjaa yhdessä hänen kanssaan.
 - Mikäli lapsen oireilua hoidetaan yksityisessä terveydenhuollossa, kerro tilanteesta myös kouluterveydenhuollossa.
- Kerro lapsen oireilusta ja sisäilmaongelmien epäilystä koulun rehtorille.
- Kysy tarvittaessa neuvoa kunnan terveystarkastajalta.
- Pidä huolta lapsen hyvinvointia tukevista asioista (esim. uni, ruokailut, kaverit ja ulkoilu).
- Anna lapselle toivoa siitä, että asiat järjestyvät. Kerro, että aikuiset hoitavat asiaa.
- Selvitä myös oman kodin sisäilman laatu.
- Sovi tarvittaessa koulun kanssa lapsen koulunkäyntiä helpottavista väliaikaisista opetusjärjestelyistä.
 - Huomioi, että jos lapsi siirtyy käymään koulua väliaikaisesti kotona, on parempi, että se tapahtuu koulun/kunnan päätöksellä. Tällöin lapsella säilyy lakisääteinen oikeus muun muassa koulukirjoihin ja oppilashuoltoon.
- Ota sisäilma-asia esille vanhempainyhdistyksessä.
 - Ota halutessasi tämä julkaisu mukaan keskustelun avaamiseksi.
 - Lisätietoa vanhempaintoiminnan vaikuttamismahdollisuuksista on tämän julkaisun sivulla 12.
- Pidä huolta omasta jaksamisestasi.
 - Huolehdi, että sinulla on mahdollisuus keskustella lapsen tilanteesta läheisen, vertaisen tai tukea antavan ammattilaisen kanssa.
 - Soita Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelimien Vanhempainlinjalle 044 407 7010. Lisätietoa vertaispuhelimesta on tämän julkaisun takasivulla.

VANHEMPAINTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

Eikö koulussa ole vielä vanhempaintoimintaa? Vinkkejä vanhempaintoiminnan käynnistämiseen löydät Vanhempainliiton verkkosivuilta:



www.vanhempainliitto.fi > Vanhempaintoimijalle > Toiminnan aloittaminen

TUKEA TARJOLLA SISÄILMASTA OIREILEVIEN LASTEN VANHEMMILLE – SOITA VERTAISPUHELIMEEN!

Jos lapsesi oireilee sisäilmasta ja kaipaat tukea sekä kuuntelevaa korvaa, voit soittaa Hengitysliiton Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelimen Vanhempainlinjalle.

Vanhempainlinjalla voit purkaa ajatuksiasi luottamuksellisessa keskustelussa Hengitysliiton kouluttaman vapaaehtoisen päivystäjän kanssa. Voit soittaa vertaispuhelimeen myös sen muina päivystysaikoina.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin palvelee numerossa 044 407 7010

- tiistaisin kello 9–12
- **joka kuun 1. ja 3. keskiviikko kello 16–19 VANHEMPAINLINJA**
- torstaisin kello 16–19.

Palvelu on maksuton. Ajantasainen tieto vertaispuhelimen aukioloajoista:

 www.hengitysliitto.fi > Hengitysliitto > Yhteystiedot & hallinto > 6 neuvontapalvelua



KERÄÄMME PALAUTETTA JA LISÄÄ TIETOA HYVISTÄ KÄYTÄNNÖISTÄ

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen työ sisäilmasta oireilevien lasten ja heidän perheidensä auttamiseksi jatkuu. Päivitämme julkaisun vuoden 2020 aikana kerätyn tiedon pohjalta. Anna meille palautetta ja lue lisää hankkeesta:

 www.hengitysliitto.fi/ratkaistaanyhdessa



HOMEPAKOLAISET ry

Suomen

VANHEMPAINLIITTO

