



# Työ sisäilmasta oireilevien puolesta jatkuu

Hengityслиiton jäsenistössä ja vertaistoiminnassa on mukana paljon sisäilmasta oireilevia. Avoimiin tilaisuuksiimme voivat osallistua kaikki aiheesta kiinnostuneet. Tässä jutussa kerromme, millaisia ajatuksia Kansallisen sisäilma ja terveys -ohjelman väliarviointitilaisuus Hengityслиitossa herätti. Kerromme myös, mitä Hengityслиitto voi omalla panoksellaan viedä käytäntöön.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Shutterstock**

**K**ansalliseen sisäilma ja terveys -ohjelmaan osallistuvat tahot toivat komia näkökulmiaan esille 13.3.2024 järjestetyssä väliarviointiseminaarissa. Seminaarissa eri osallistujatahot esittelivät

ohjelmassa tähän asti tehtyä toimintaa ja sen tuloksia. Ohjelman tavoitteena on tiedolla vaikuttaminen, ja sen puitteissa on tuotettu laajoja koulutuskokonaisuuksia, lähes 70 artikkelia, selvitystä tai

katsausta sekä 16 suositusta tai ohjetta, joita osallistujatahot vievät käytäntöön osaltaan.

Useampi puhuja nosti esille alkuvuosien aikana kehittyneen toimivan vuoropuhelun ja ajankohtaisen tiedonvaihdon, jotka auttavat saavuttamaan ohjelmalle asetettuja tavoitteita, kuten kohtaamaan ihmisiä paremmin terveydenhuollossa tai tuottamaan erilaisissa hallinnointitahoissa selkeämpiä ohjeita ja parempaa viestintää. Se, miten uusi tieto ja ymmärrys saadaan vietyä käytäntöön laajemmin, on haasteellista. Liian usein Hengityслиittoon saadaan edelleen viestiä kunnioittavan kohtaamisen vajeista. Erityisen haasteellisia ovat tilanteet, joissa oireilu jatkuu rakennusten korjaamistoimenpiteistä huolimatta.

– On inhimillistä, että kyky ottaa vastaan toisen ihmisen tunnereaktioita ja kokemustietoa vaihtelee. Erityisesti silloin, jos on eri mieltä asiasta tai lähestyy sitä erilaisen tietopohjan kautta. Tarvitaan kunnioitettavaa kohtaamista ja empatiaa, sen muistamista, että toinen ihminen voi olla kestävyksensä äärirajoilla omassa elämässään, erityisasiantuntija Sari Mäki kertoo.

### **Kokemustieto nousee arvoonsa**

Mäki piti tilaisuudessa Hengityслиiton puheenvuoron kokemustiedosta ja sen merkityksestä. Puheenvuorossa painottui, kuinka

kaikkia sisäilma-asioita ratkovieh tahojen etu on, että ohjelmassa kuullaan sisäilmasta oireilevien kokemuksia ja ymmärretään erilaisia tilanteita, joita he arjessa kohtaavat. Ihminen ei saa jäädä sivuutetuksi taka-alalle. On hyvä, että ohjelman alkuvuosina tästä on syntynyt jaettu ymmärrys ja hyvää vuoropuhelua. Asioista on mahdollista olla eri mieltä ilman riitelyä ja paljon on vielä selailaista, mistä ei ole olemassa riittävästi tietoa saatavilla. Mäen puhe sisälsi myös keskusteluavauksen siitä, voitaisiinko kokemustoimijoita ottaa mukaan kansallisen ohjelman seuraavalle 5-vuotiskaudelle.

Kokemustieto on vaikuttanut muun muassa siihen, kuinka laajasti ohjelmassa on ymmärretty ihmisten työkyvystä huolehtimisen eri puolia sekä mahdollisia toimeentuloon että terveyteen liittyviä huolia. Arjessa kyse on esimerkiksi siitä, millaisia keinoja on mahdollista löytää tukemaan sisäilmaan liitetyn oireilun keskellä ihmisen luottamusta eri tahoihin ja tulevaisuuteen. Puhumattaakaan siitä, miten voidaan vähentää oireileviin kohdistuvia sosiaalisia leimoja. Heidän pitää uskaltaa voida kertoa huolensa asiantuntijoille ja kertomiseen pitää olla riittävä aika varattuna. Sisäilmasta oireilu ei saa olla stigma, joka estää arjen ongelmien ratkaisemista liian monimutkaisina ja monialaisina kysymyksinä.



## Uutta lainsäädäntöä odotetaan vielä

Työtä sisäilma-asioissa riittää. Tuleva EU-direktiiviehdotus rakennusten energiatehokkuudesta ja tarvittavat kansalliset lainsäädäntömuutokset antavat kehykset, missä sisäilmakysymykset ratkotaan rakennustyömailla ja korjausrakentamisessa. Oma lukunsa on ilmastonmuutos, joka sää- ja ilmatoriskien toteutumisen myötä vaikuttaa yhä enemmän myös rakennuksiin. Hengityслиiton mielestä on tärkeää puuttua aina sekä syihin eikä vain korjata seurauksia. Siksi rakennusterveydestä on huolehdittava ja sisäilmaongelmia ennaltaehkäistävä. Ja jos ongelmia havaitaan, niin sekä rakennukset että ihmiset on hoidettava.

Ympäristöterveyden osalta Hengityслиitto on jo useamman vuoden ajan edistänyt hengitysterveyttä ottamalla kantaa radoniin, asbestiin, tupakansavuun ja ulkoilman laatuun kotien kosteusvaurioiden lisäksi.

## Kuntoutuskysymykset ovat vielä vailla ratkaisua

Väljarviointiseminaarissa nostettiin esille ohjelman rooli sisäilmasta oireilevien kuntoutuksen parantamisessa. Tämä työ on edelleen hyvin alkuvaiheessa ja kestää todennäköisesti pitkään ennen kuin ratkaisuja, esimerkiksi toimivia kuntoutuspolkuja, saadaan. Hengityслиitto jatkaa kuntoutusasioiden edistämistä, sillä sisäilmasta oireilevien tulee olla oikeutettuja kuntoutukseen siinä missä muidenkin hengityssairaiden. Tällä hetkellä sisäilmasta oireileva voi esimerkiksi ohjautua astmaa sairastavan sopeutumisvalmennukseen,

mutta jos astmaa ei todeta, ei tarjolla oikein ole mitään muuta. Lisäksi saamme palautetta, että joissakin kuntoutukseen käytetyissä tiloissa on huono sisäilma.

Hengityслиiton jäsenlehdessä ja digitaalisissa viestintäkanavissa jaetaan tietoa tuntuista lomista, joihin myös sisäilmasta oireilevien on mahdollista hakeutua. Vuosina 2024–2025 liitto huolehtii lomien omavastuusuuden maksamisesta. Rahoitus tähän järjestyi liiton saamalla testamenttivaroilla.

## Vertaisuus tuo ratkaisuja ja uusia kokemuksia

Koska yhteiskunnallisilla ratkaisuilla kestää, sisäilmasta oireilevan kyvykkyyttä pitää tukea niillä keinoin, kun se nyt on jo mahdollista. Hengityслиiton toiminnan ytimessä on vertaistuen mahdollistaminen. Sisäilmasta oireileville on tarjolla useampia tapoja osallistua vertaistoimintaan kasvokain, puhelimitse sekä verkon ja sosiaalisen median välityksellä.

Digitaalisuus on oleellinen tapa osallistua vertaistoimintaan, jos sisäilma oireiluttaa. Samalla se mahdollistaa erilaisten tapahtumien järjestämisen uudella tavalla. Viime vuosien aikana on järjestetty onnistuneesti niin taidetapahtumia, museovie railuja kuin yhteisiä liikuntahetkiäkin etäyhteyksien välityksellä. Saamamme palautteen perusteella tämä toiminta on hyvin arvostettua ja onnistunutta. Osallistujat ovat kokeneet voimaantuneensa ja saavansa hyvää mieltä arkeensa toiminnan vaikutuksina. Panostamme siksi edelleen vertaistuen tarjoamiseen sisäilmasta oireileville.



Haluatko jakaa kokemuksesi tai hyvän vertaisvinkin Hengityслиitolle?

Olet tervetullut myös mukaan vertaistoimintaan aktiiviksi. Kysy lisää erilaisista vapaaehtoistehtävistä, laita viestiä [pirkko.moiso@hengityслиitto.fi](mailto:pirkko.moiso@hengityслиitto.fi).

Voit myös antaa palautetta Hengityслиitolle sisäilmaoireiluun liittyvistä asioista tai vaikuttamisesta. Laita viestiä [sari.maki@hengityслиitto.fi](mailto:sari.maki@hengityслиitto.fi).