

SISÄILMASTA SAIRASTUNEEN LAPSEN VANHEMMALLE

MISTÄ SAIRASTUMISESSA ON KYSYMYS?

Arkiympäristömme on muuttunut ja ympäristöperäiset sairaudet yleistyvät tämän seurauksena nopeasti. Sisäilmassa sairastuttavat kosteusvaurio-
mikrobien lisäksi niiden tuottamat toksiinit sekä rakennusmateriaalien sisältämät kemikaalit.

Sisäilmasairaus on terveysrajoite, joka tunnetaan heikosti ja jolle ei toistaiseksi ole yksiselitteistä diagnoosia ja hoitoja. Sisäilmaongelmat saattavat aiheuttaa laajoja terveysongelmia, jotka eivät rajoitu hengitystieoireisiin.

Valmiita toimintamalleja ja järjestelmiä tilanteen ratkaisuun ja sairastuneiden auttamiseen ei vielä ole.

- Lapsen sairastuminen on merkittävä muutos totuttuun arkeen. Sairauden kanssa pystyy kuitenkin elämään, kun tilanne ja uudet rutiinit tulevat tutuiksi.
- Lapsen sairastumisen hyväksyminen on usein pitkä prosessi. Ratkaisujen löytymistä nopeuttaa kuitenkin, kun ei käytä energiaa sen miettimiseen, voiko tilanne olla totta. Tietoa sairaudesta ja esimerkiksi sen laukaisseista tekijöistä voi ja kannattaa hankkia ajan kanssa, mutta lapsen olon helpottamiseksi tärkeintä on kuunnella ja uskoa lapsen oireita ja sitä, minkä hän kokee helpottavan oireitaan.
- Vältä tiloja, jotka sairastuttavat lasta. Sietokyky saattaa kuitenkin kasvaa vähitellen. Sopiva toiminta-alue löytyy kokeilemalla.
- Lapsen voi olla vaikea kertoa tuntemuksistaan ja huolestaan samalla tavalla kuin aikuisen. On tärkeää, että lapsen kertomaa ei vähätellä ja lapselle annetaan aikaa työstää asiaa omalla tavallaan. Lapsen kysymyksiin tulisi vastata rehellisesti, mutta lietsomatta huolta. Vanhempi voi sanoa, että on ihmeissään ja surullinen tilanteesta.
- Vanhemman tehtävä on toimia puskurina yhteiskunnan ja lapsen välillä. Lapsi voi kokea voimakasta turvattomuutta tilanteesta. Luo lapsen arkeen turvallisuuden tunnetta.

- Vakava sairaus saattaa pahimmassa tapauksessa muodostua merkittäväksi osaksi lapsen tai nuoren identiteettiä. Tasapainoisen identiteetin muodostumista voit tukea luomalla lapsen elämään mahdollisimman paljon tavallista arkea, kuitenkin niin että sairauden tuomat rajoitteet on huomioitu.
- Turvallisessa ilmapiirissä lapsi kertoo yleensä oma-aloitteisesti, jos hänen on huono olla. Jos hän vaikuttaa voivan hyvin, luota siihen ja vältä oireiden etsimistä.
- Usko myös oireita, jotka eivät näy päällepäin tai vaikuttavat erikoisilta ja odottamattomilta.
- Varhainen tunnistaminen ja reagointi ehkäisee sairauden pahenemista ja liitännäissairauksien puhkeamista.
- Tee tärkeille hetkille varajärjestelyjä, jottei sairaus pilaa lapselle merkittäviä tilanteita. Esimerkiksi synttäräkutsut voi järjestää puutarhassa, jos on riski, että sisäilma aiheuttaa ongelmia.
- Älä puhu jatkuvasti lapsen kuullen sairastumisesta. Yritä löytää ilon aiheita ja luoda hankalaankin arkeen muuta ajateltavaa.
- Kun haet ratkaisuja esim. koulunkäyntiin tai terveydenhuoltoon, kannattaa korostaa yhteistyötä ja välttää provosoitumasta. Asia on kaikille uusi ja hankala. Asiallinen ja kärsivällinen vuorovaikutus kantaa lopulta aina pisimmälle. Jos kohtaat selkeää asiattomuutta, tee ilmoitus virallisia kanavia pitkin.
- Koeta järjestää itsellesi aikaa ilman lasta, niin että voit purkaa tapahtumia ja omia tunteitasi.



Kuva: Dominique Wendelin

HOMEPAKOLAISET RY

Ratkaisuja Sisäilmasairaille! -projekti

www.homepakolaiset.fi/ratkaisuja-sisailmasairaille

