

# SISÄILMASTA SAIRASTUNEELLE

## MISTÄ SISÄILMASAIRAUDESSA ON KYSE?

Arkiympäristömme on muuttunut, ja ympäristösairaudet ovat nopeasti yleistynyt ilmiö. Muutos näkyy myös rakentamisessa. Sisäilmassa sairastuttavat esimerkiksi kosteusvauriomikrobit, niiden tuottamat toksiinit sekä rakennusmateriaalien sisältämät haitalliset kemikaalit.

Sisäilmasairaus on terveysrajoite, joka tunnetaan heikosti ja jolle ei ole yksiselitteistä diagnoosia tai hoitoja. Sisäilmaongelmat saattavat aiheuttaa laajoja terveysongelmia, jotka eivät rajoitu hengitystieoireisiin. Valmiita toimintamalleja ja järjestelmiä sairastuneiden auttamiseksi ei vielä ole.

- Sisäilmasairastuminen on pahimmillaan elämää mullistava kriisi, joka voi aiheuttaa ongelmia useilla elämän osa-alueilla ja nostaa esiin monenlaisia tunteita.
- Tilanteen ratkaisemiseen tarvitaan kärsivällisyyttä, sitkeyttä, rohkeutta ja kekseliäisyyttä. Usko, että löydät oman tiesi. Sairastuneet ovat onnistuneet rakentamaan elämänsä uudelleen hyvin kaoottisistakin tilanteista ja invalidisoivista oirekuvista.
- Luota omin havaintoihisi: olet oireidesi paras asiantuntija. Vältä olosuhteita ja tiloja, jotka sairastuttavat sinua.
- Sietokykyysi saattaa nousta, kun elimistö pääsee toipumaan. Oma toiminta-alue löytyy kokeilemalla. Jos oireet eivät helpota, mieti onko ympäristössä jotakin, joka voi pitää altistusta yllä.
- Älä jää yksin. Uskalla pyytää apua. Vertaistuesta voi saada arvokkaita käytännön neuvoja ja henkistä tukea etenkin sairastumisen alkuvaiheessa.
- Muista, että sisäilmasairaus ei tee sinusta huonoa eikä siinä ole mitään hävettävää. Meitä on paljon.

- Koska riittävää tietoa tai auttamispolkuja ei virallisen järjestelmän puitteis- sa vielä ole, saattaa sisäilmasta sairastunut kokea itsensä torjutuksi ja joutua siirrellyksi viranomaiselta toiselle. Kun haet apua, keskity kunkin tilanteen kannalta olennaiseen ja pyri olemaan selkeä, jotta tarpeesi tulee kuulluksi.

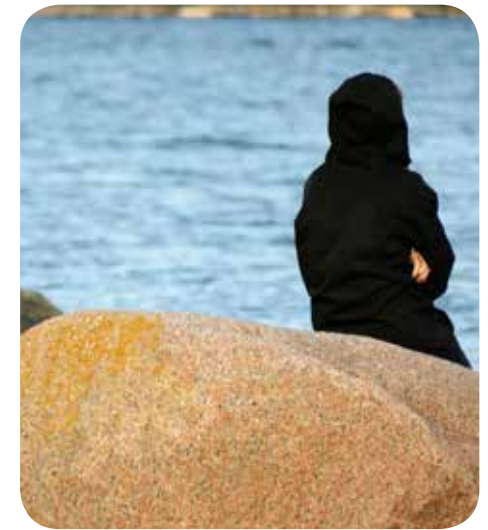
- Kun haet ratkaisuja, korosta yhteistyötä ja vältä provosoitumasta, vaikka avunsaantimahdollisuudet vaikuttaisivat heikoilta. Asia on kaikille uusi ja hankala. Asiallinen ja kärsivällinen vuorovaikutus kantaa lopulta aina pimmälle. Jos kohtaat selkeää asiattomuutta, tee ilmoitus virallisia kanavia pitkin.

- Tilanteen selviäminen voi viedä kauankin aikaa. Jaksaksesi järjestä arkeesi hetkiä asioiden parissa, joista nautit ja joiden avulla olet aiemminkin rentoutunut. Vaali itsessäsi myös muita osa-alueita kuin sairautta.

- Älä katkeroidu.

- Auta ihmisiä ymmärtämään, mitkä asiat aiheuttavat sinulle oireita. Näin yhteinen aika sujuu mutkattomammin.

- Anna läheillesi aikaa ymmärtää ja hyväksyä tilanne. Sairaus vaikuttaa myös heidän elämäänsä ja unelmiinsa.



Kuva: Dominique Wendelin

## HOMEPAKOLAISET RY

Ratkaisuja Sisäilmasairaille! -projekti

[www.homepakolaiset.fi/ratkaisuja-sisailmasairaille](http://www.homepakolaiset.fi/ratkaisuja-sisailmasairaille)

