

SISÄILMASAIRAAN LÄHEISELLE

MISTÄ SISÄILMASAIRAUDESSA ON KYSYMYS?

Arkiympäristömme on muuttunut ja ympäristösairaudet ovat tämän muutoksen nopeasti yleistyvää seuraus.

Tavallisesta talosta voi löytyä hormonaalisesti vaikuttavia, syöpävaarallisia ja hermoston sekä immuunijärjestelmän toimintaa sotkevia kemikaaleja. Sisäilmassa sairastuttavatkin kosteusvauriomikrobien lisäksi 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.

- Sairastuminen vaikuttaa aina myös läheisten elämään. Ympäristösairaudet vaikuttavat erityisen konkreettisesti, sillä sairaus edellyttää yhteisen elinympäristön muokkaamista.
- Ympäristöstä tulee sisäilmasairaalle riski. Oman kehon kuunteleminen on usein ainoa tapa varmistua ympäristön riittävästä turvallisuudesta. Pahimmillaan läheisesi voi ”hukkuu” tilanteen haasteisiin ja oireisiinsa varsinkin sairauden alkuvaiheessa. Hän ei jatkossakaan ehkä ole enää entisensä, esim. yhtä spontaani ja elämänmyönteinen kuin aiemmin. Tämä muutos voi olla teille molemmille vaikea hyväksyä.
- Sairastuttuaan sisäilmasta läheisestäsi tulee haluamattaan ”hankala tyyppi”, jolla on erikoisia tarpeita ja rajoitteita. Sairaus vaikuttaa mm. asumiseen, työhön, opiskeluun, harrastuksiin ja irtaimistoon. Kaikkia asioita ei voi enää tehdä yhdessä ja monissa totutuissa paikoissa ei voi käydä. Keskustelkaa yhdessä, miten voitte rakentaa altisteetonta arkea.
- Altisteita välttämällä läheisesi terveydentila voi kohentua.

- Alkuvaiheessa puhumisen tarve on suurin. Pidemmän päälle pyrkikää löytämään tekemistä, jossa ollaan vapaalla sisäilma-asiosta. Myös sisäilmasairaana tavoitteena on elämä, jossa sairaus on huomioitu, mutta sitä mietitään mahdollisimman vähän. Päätä, kuinka paljon haluat puhua tilanteesta sairastuneen kanssa. Keskustelkaa asiasta, jotta toinen tietää, missä jaksamisesi rajat kulkevat.

- Läheinen saattaa jäädä yksin ajatuksiineen ja tunteineen. Käytä aikaa itsellesi sopivien selviytymiskeinojen löytämiseen. Moni kykenee selviämään paljon vaikeammista tilanteista kuin olisi etukäteen uskonutkaan.
- Harrasta ja tee jatkossakin asioita, joiden parissa virkistyt, vaikka sairastunut läheisesi ei voisi tehdä niitä kanssasi. Näin huolehdit omasta jaksamisestasi.
- On tärkeä tunnistaa vaikeat tunteet. Esimerkiksi suru, pettymys, ahdistus ja viha ovat luonnollisia tilanteen eri vaiheissa.
- Silloin, kun konkreettiset auttamismahdollisuudet ovat vähissä, muista että sairastuneelle tärkeintä on, että läheiset ovat läsnä.
- Yhteiskunnan eri tahot suhtautuvat sisäilmasairauteen ristiriitaisesti. Kaikenkattavaa tietoa aihepiiristä ei ole, ja joudut luomaan suhtautumistapasi ristiriitojen keskellä. On hyvä huomioida, ettei läheisten tarvitse ratkaista, mistä sairaudessa lopulta on kysymys – epätietoisuuden voi hyväksyä.
- Uuden mielekkään yhdessäolon ja toimintatapojen rakentaminen sairastumisen jälkeen on pitkälinen prosessi, mutta pala kerrallaan se on mahdollista. Elämän rakentaminen uudelleen on onnistunut sisäilmasairastumisen jälkeen hyvin kaoottisistakin tilanteista ja invalidisoivista oirekuvista.



Kuva: Dominique Wendelin

HOMEPAKOLAISET RY

Ratkaisuja Sisäilmasairaille! -projekti

www.homepakolaiset.fi/ratkaisuja-sisailmasairaille

