

SISÄILMASAIRAALLE LAPSELLE JA NUORELLE

ET OLE YKSIN

1. Moni lapsi ja aikuinen on sairastunut huonosta sisäilmasta. Sairastuminen ei ole sinun syysi.
2. Tätä sairautta ei vielä tunneta kovin hyvin. Aikuiset yrittävät ratkaista ongelmaa, jotta kaikki voisivat asua ja käydä koulua turvallisesti.
3. Eri ihmiset sairastuvat sisäilmasta eri tavalla. Yksi voi olla väsynyt, toisella särkeä niveliä, jollain on paha olo tai kova yskä ja jollain muulla vaikea hengittää. Sinulla voi olla näistä oireista yksi tai useampia.
4. Voit luottaa siihen, että tiedät, missä sinun on hyvä olla. Jos esimerkiksi tulet kipeäksi koulussa, mutta voit hyvin loma-aikana (tai toisinpäin) huomaat, missä ongelma on.



Kuva: Stockphoto

KERRO, MILTÄ SAIRASTAMINEN TUNTUU. KAIKKI EIVÄT TIEDÄ.

5. Suomessa jokaisella on oikeus terveelliseen ja turvalliseen oppimisympäristöön. Kerro rohkeasti saamistasi oireista ja siitä, miten ja missä paikassa ja tilanteessa ne ilmenevät.
6. Kaikki aikuisetkaan eivät välttämättä ymmärrä tilannettasi. Etsi sellainen aikuinen, joka ymmärtää ja jonka kanssa tilanteesta voi puhua. Ainakin vanhempiesi, opettajan/luokanvalvojan ja terveydenhoitajan on hyvä tietää voinnistasi.

7. Jos joudut esimerkiksi lähtemään oppitunnilta oireiden vuoksi, kerro syy aina opettajalle. Kaikki opettajat eivät välttämättä tiedä tai muista, että saat oireita sisäilmasta. Poissaolot eivät ole sinun syysi. Aikuisen tehtävä on auttaa sinua, että voit käydä koulua niistä huolimatta.

RATKAISUJA LÖYTYY

8. Joskus voi tuntua kurjalta, kun ei voi tehdä samoja asioita kuin muut. Älä luovuta, tee edelleen sellaisia asioita, joista tykkäät. Ne vievät ajatuksia pois sairastumisesta.
9. Jos et voi tavata kavereita koulussa, olkaa kekseliäitä. Tavatkaa sellaisissa paikoissa, joissa et saa oireita. Lapset ja nuoret ovat antaneet vinkkejä:
”Jos joku hyvä kaverisi jää vaikka toiseen kouluun tai vanhan kodin lähelle, älä anna periksi, vaan yritä pitää kavereidestasi kiinni. Vanhemmat voivat ehkä kuljettaa autolla teitä tai voitte opetella käyttämään bussia.”
”Voitte olla vaikka paljon ulkona kaverin kanssa.”
”Kaveri voi vaihtaa vaatteet, kun se tulee teille kylään, jos se auttaa.”
10. Altistuminen voi vaikeuttaa myös oppimista. Se aiheuttaa esim. keskittymis- ja muistiongelmia, näköhäiriöitä (rivit ja kirjaimet pomppivat) ja ajattelun hitautta. Jos oppiminen tuntuu yhtäkkiä vaikeammalta kuin ennen, se voi johtua altistumisesta. Pohtikaa yhdessä opettajien ja vanhempien kanssa, mikä helpottaisi oppimista.
11. Usein kun pahin altistuminen loppuu, oireetkin helpottavat, ja voit taas osallistua normaalisti asioihin.

HOMEPAKOLAISET RY

Ratkaisuja Sisäilmasairaille! -projekti

www.homepakolaiset.fi/ratkaisuja-sisailmasairaille

