

## KÄYTÄNNÖN KEINOJA TYÖJÄRJESTELYIHIN

Ympäristötekijöihin reagoiminen on yksilöllistä. Sisäilmasta oireilevan ja sairastuneen kokemusten kuunteleminen on tärkeää sopivien ratkaisujen löytämisessä. Vaikka jokin toimii yhden sairastuneen kohdalla, ei sama välttämättä sovellu kaikkien tilanteeseen. Myös elimistön toipumisajat ovat yksilöllisiä. Osa keinoista voi tuoda apua vasta myöhemmin. Joskus tarvitaan vain pieniä muutoksia, toisinaan taas isompia järjestelyjä. Ymmärrystä lisäävällä vuorovaikutuksella ja pitkäjänteisellä toiminnalla päästään kohti työssä pysymistä edesauttavia lopputuloksia.

### Yksilöllisyyttä ja vuoropuhelua

Jokainen meistä reagoi ympäristötekijöihin yksilöllisesti. Pitkä altistuminen haitallisille ympäristötekijöille vaikuttaa elimistön toimintoihin. Terveellinen työympäristö on kaikkien etu, mutta pahiten sairastuneet tarvitsevat tavallista tarkempaa ympäristötekijöiden huomioimista työkykynsä takaamiseksi.

Sisäilmasta sairastunut voi kärsiä yhdestä tai useammasta sisäympäristön tekijästä, kuten homeesta, kemikaaleista tai hajusteista. Oireita voivat aiheuttaa tietyt yksittäiset tekijät tai laajempi skaala ympäristön epäpuhtauksia.

Ratkaisujen löytyminen vaatii usein kärsivällistä vaihtoehtojen kokeilua ja ratkaisuhakuista vuoropuhelua kaikilta osapuolilta. Työjärjestelyt kannattaa miettiä yksilöllisesti käymällä läpi kunkin sairastuneen rajoitteet.

Sairastunut on yleensä itse oman tilanteensa paras asiantuntija, joten yhteistyö sairastuneen itsensä kanssa on olennaista sopivien ratkaisujen löytämiseksi.

### Sisäilmaoireilun tunnistaminen

- Sisäilmaoireilusta voi saada viitteitä, mikäli tietyt oireet helpottavat viikonloppuisin tai loma-aikana ja palaavat taas takaisin työhön palattua – tai toisinpäin.
- Oirepäiväkirja auttaa sekä tunnistamisessa että ratkaisujen löytämisessä.
- Kaikki eivät saa oireita samoista tekijöistä. Oireet voivat myös olla erilaisia eri ihmisillä samassakin altistuksessa.
- Tyypillisiä oireita ja sairauksia ovat mm. hengitystieinfektiot, astma, iho-oireet, infektiokierteet, suolisto-oireet, päänsärky, pistelyt, kivut ja puutumiset, silmä- ja nuhaoireet sekä erilaisten allergioiden ja intoleranssien puhkeaminen.



### Räätelöityjä ratkaisuja

- Joskus ongelmat ratkeavat työtilaa, työhuonetta tai toimipistettä vaihtamalla. Toimistotyössä etätö on monesti varteenotettava vaihtoehto.
- Kaikissa ammateissa etätö ei kuitenkaan ole mahdollista. Tällöin kannattaa mahdollisuuksien mukaan muokata sairastuneen työnkuvaa niin, että henkilö voi jatkaa työssään.
- Tuote- ja materiaalivalinnoilla sekä sairastuneen työympäristöä muokkaamalla saavutetaan usein parannuksia tilanteeseen.
- Yksi työtila tai ratkaisumalli ei välttämättä sovi jokaiselle sisäilmasta sairastuneelle, vaikka se olisi toiminut yhden sisäilmasta sairastuneen kohdalla.
- Haastava tilanne saattaa joskus ratketa pienellä muutoksella ja joskus taas vaatia huomattaviakin järjestelyjä.
- Sairastuneen oma aktiivinen rooli on keskeinen ratkaisujen löytämisessä.
- Työpaikalla yhteistyö työterveyshuollon kanssa auttaa, kunhan työterveyshuollolla on osaamista ratkaisuista.



### Yleisiä oireiden aiheuttajia

Seuraavassa on esimerkkejä tekijöistä, joista yksi tai useampi saattaa aiheuttaa ongelmia sisäilmasta sairastuneelle:

- rakennuksen kosteus- ja homevaurio
- materiaalipäästöt esimerkiksi muovi- ja laminaattilattioista tai irtaimistosta
- riittämätön tai huonosti suunniteltu ja liian harvoin tai virheellisesti puhdistettu ilmanvaihto
- ilmanvaihdon kytkeminen pois päältä tai matalammalle teholle ilta, yö- ja viikonloppuajoiksi
- työtiloihin tuodut tavarat, paperit tai työskentelyvälineet toisesta sisäilmaongelmaisesta rakennuksesta
- huonekasvit
- pölyisyys, tavarain paljous ja riittämätön siivous
- hajustettujen, liian voimakkaiden tai myrkyllisiä kemikaaleja sisältävien siivousaineiden käyttö
- homedesinfointeihin käytetyt biosidit
- toisten ihmisten hajusteet tai vaatteissaan työtilaan tuomat homeet
- voimakkaat sähkö- tai magneettikentät ja sähkömagneettinen säteily (esimerkiksi langattomista laitteista, tukiasemista ja reitittimistä).



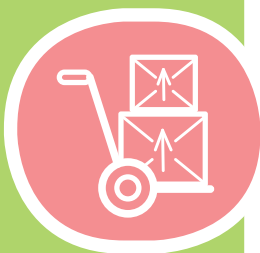
### Soveltuva työtila

- Työtilan tulee sijaita rakennuksessa, jossa ei ole sisäilmaongelmia, minkä lisäksi edellä listattuja tekijöitä on huomioitava tapauskohtaisesti tarpeen mukaan.
- Ilmanpuhdistin voi toimia tilapäisratkaisuna, jos työntekijä kokee saavansa siitä apua.
- Työtilaan ei tuoda mitään tavaraa sisäilmaongelmaisesta paikasta varmistumatta niiden soveltuvuudesta. Ei edes tietokonetta.
- Sairastuneelle taataan mahdollisuuksien mukaan oma työtila, jossa oireita aiheuttavien tekijöiden huomioiminen on helpommin toteutettavissa.



### Home- ja kosteusvauriokorjaukset

- Korjausten aikana korjattava alue tulee eristää asianmukaisesti. Sisäilmasta oireilevien ei tule työskennellä parhaillaan remontoitavissa kohteissa eristämisestä huolimatta. Kohteen mikrobipölypitoisuus voi nousta moninkertaiseksi.
- Kunnollinen loppusiivous on ratkaiseva tekijä onnistuneessa remontissa.
- Korjausrakentamisessa käytettävien aineiden, kuten maalien, liimojen ja eristemateriaalien, soveltuvuus kannattaa huomioida.
- Korjausten jälkeen ja aivan uuteen rakennukseen muutettaessa on huomioitava, että sisäilmasta sairastunut ei voi olla ensimmäisten tilankäyttäjien joukossa. On odotettava, että uuden tai korjatun rakennuksen haitalliset kemikaalit haihtuvat sopivalle tasolle.
- Sisäilmaongelmaisen rakennuksen korjaus ei aina riitä poistamaan ongelmaa niin, että sairastunut henkilö voisi korjauksen jälkeen työskennellä rakennuksessa.



### Korvaavien työtilojen etsiminen

- Kokeiluihin ei kannata lähteä, jos sairastuminen on tuore ja keho hyvin kuormittunut ja reaktioherkkä. Tilanne voi olla helpompi, kun elimistölle annetaan ensin aikaa toipua.
- Kun sisäilmasta sairastuneelle etsitään korvaavia työtiloja, tiloja kokeillaan sairastuneen ehdoilla. Pitkät kokeilukierteet tilasta toiseen eivät ole tarkoituksenmukaisia ja vain pahentavat tilannetta.
- Kutakin tilaa kokeillaan rauhassa yksi kerrallaan, ja mahdollisten oireiden annetaan tasaantua ennen seuraavaan tilakokeilun aloittamista.
- Jos tiloja kokeiltaessa ilmenee selkeitä oireita, kokeilut keskeytetään. Mahdollisuuksien mukaan on ennen kokeilua selvítettävä kokeiltavien tilojen sisäilman laatu. Jos tiloissa on todettu sisäilmaongelma tai tilojen käyttäjät ovat raportoineet työtilaan liittyvistä oireista, ei tällaisia tiloja kokeilla sisäilmasairastuneen työtiloiksi.
- Kokeilujen määrä rajataan muutamaan kokeiluun. Jos kokeiltavat tilat eivät sovellu, siirrytään muihin ratkaisuihin.



## Laitevalinnat

- Sijoitetaan samaan tilaan vain välttämättömät ATK-laitteet. Esimerkiksi tulostimet on hyvä sijoittaa eri tilaan painomusteista aiheutuvien päästöjen vuoksi.
- Laitevalinnat ovat oleellisia. Esimerkiksi tulostinvärien ja tietokoneiden kemikaalikoostumuksissa on huomattavia merkkikohtaisia eroja.
- Uudet tietokoneet on syytä tuulettaa hyvällä ilmanvaihdolla varustetussa tilassa ennen niiden käyttöönottoa. Tarvittava tuuletusaika riippuu laitemerkistä ja sitä käyttävän henkilön oireherkkyydestä.
- Käytetään mahdollisuuksien mukaan langallista internetyhteyttä ja matkapuhelinta käytettäessä langallisia kuulokkeita. Säteilyyn liittyviä oireita on helppo ratkoa teknisillä ratkaisuilla ja laitevalinnoilla. *Lisätietoa: [homepakolaiset.fi/ammattiryhmille/tyoelama/sisailmasairastuneen-tyojarjestelyt/sateilyturvallinen-tyopiste](http://homepakolaiset.fi/ammattiryhmille/tyoelama/sisailmasairastuneen-tyojarjestelyt/sateilyturvallinen-tyopiste)*



## Irtaimisto, siivous ja puhdistusaineet

- Papereiden ja muun irtaimen tavaran säilytyksessä käytetään ovellisia kaappeja.
- Huonekalujen hankinnassa huomioidaan kemikaalipäästöt.
- Vältetään kangaspäällysteisiä tuoleja tai mattoja latioilla.
- Tekstiileissä suositetaan luonnonkuituja, kuten puuvillaa, ja vältetään muun muassa palonestoaineilla käsiteltyjä kankaita.
- Työskentelytilassa ei tule säilyttää ylimääräistä tavaraa, kuten kirjoja, lehtiä tai paperia.
- Työtila tuuletetaan säännöllisesti.
- Huolehditaan riittävästä siivouksesta ja huolellisesta pölyjen pyyhinnästä.
- Kiinnitetään huomiota puhdistusaineiden valintaan: ei hajustettuja tai voimakkaita kemikaaleja sisältäviä tuotteita.



## Toipuminen

- Oireilu on usein voimakkaimmillaan juuri sairastumisen jälkeen, kun takana on voimakas altistuminen sairastuttaville tekijöille.
- Oireiden tasaantuminen voi kestää viikkoja tai kuukausiakin, vaikka lisäaltistusta ei tulisikaan. Tästä johtuen soveltuvien ratkaisujen etsiminen kesken toipumisen voi olla tuloksetonta. Toipumista edesauttava sairausloma on monesti todettu toimivaksi ratkaisuksi ja saattaa olla pitkällä aikavälillä kustannustehokkain ratkaisu.
- Altistuksen tauottaminen ja elimistön rauhoittaminen myös opintovapaan, virkavapaan tai vuorotteluvapaan avulla voi olla hyvä ratkaisu silloin, kun järjestely soveltuu tilanteeseen.
- Toipumista nopeuttaa terve koti.
- Sisäilmasta oireilevan ja sairastuneen kokemusten kuunteleminen kannattaa. Usein yhteisellä pohtimisella päästään parhaisiin ratkaisuihin.