



Sosiaali- ja
terveysministeriö

Uusi hoitosuositus ohjaa terveydenhuollon ammattilaisia etsimään yksilöllisiä ratkaisuja

Kati Huttunen

Terveet tilat -päättöseurumi 30.1.2025





Miksi hoitosuosituksia piti päivittää?



- Aikaisemmat suositukset rajoittuivat kosteusvaurioiden vaikutuksiin
 - Suositusten edellisen päivityksen jälkeen on julkaistu paljon uutta tutkimustietoa
 - Hyvistä hoitotavoista ja ongelmien syistä esitetty ristiriitaisiakin käsityksiä
- Tarve päivitetylle, kattavalle tietopaketille ja tieteellisesti perustelluille linjauksille terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön

Kuinka suosituksista päätettiin?

KONSENSUSPROSESSI

- Ydinkysymysten ehdottaminen
- **Ydinkysymyksistä äänestäminen**

YDINKYSYMYKSET

TAUSTATIETO

- Kirjallisuuskatsaus
- Asiantuntijahaastattelut
- Koosteiden kirjoittaminen
- Tekstin muokkaus

- Suositusten ehdottaminen
- **Suosituksista äänestäminen**

SUOSITUSLAUSEET

> 75 %

< 75 %



Ydinkysymykset

1

Mitkä ovat Suomessa tärkeimmät **sisäilmaoireisiin** liittyvät tekijät?

2

Mitkä ovat tärkeimmät **sisäilmaan liittyvät oiretyypit**, sairaudet ja vaikutukset toimintakykyyn?

3

Kuinka sisäilmaan liittyviä **terveyshaittoja** ehkäistään?

4

Miten sisäilmaan liittyvää oireilua **selvitetään ja diagnosoidaan**?

5

Kuinka sisäilmasta oireilevia **hoidetaan ja kuntoutetaan**?

6

Kuinka sisäilmasta oireilevien **toiminta- ja työkykyä** arvioidaan ja tuetaan?

7

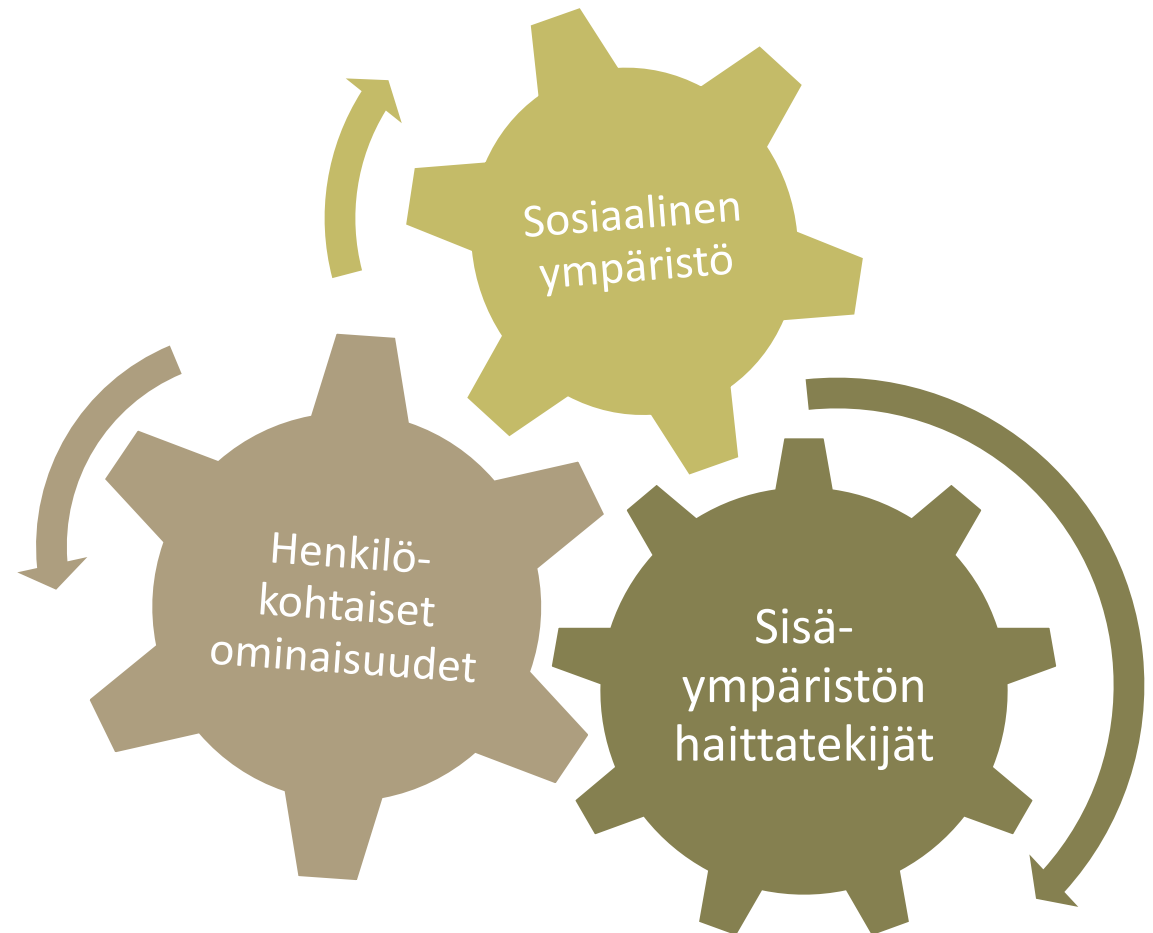
Kuinka terveydenhuollossa otetaan huomioon **erityisryhmät**?

8

Miten sisäilmasta oireilevien sosiaali- ja terveydenhuoltoa tulisi **jatkossa kehittää**?



Monitekijäinen ongelma vaatii kokonaisvaltaisen lähestymistavan





Ennaltaehkäisy on avainasemassa



- Järjestelmällinen kunnossapito
- Nopeat korjaustoimenpiteet
- Avoin viestintä
- Kuormittavien tekijöiden vähentäminen

Suositus 3.1.1: Hyvään sisäympäristöön kannattaa panostaa, koska sillä on myönteisiä vaikutuksia terveydentilan lisäksi viihtyvyyteen, oppimiseen ja työn tuottavuuteen.

**Ennalta-
ehkäisy**

Ensikäynti



**Pitkittynyt
oireilu**

Terveydenhuolto

Työpaikka

Muut

Sisäympäristöaiheeseen perehtyminen

Sisäympäristön terveysvaikutuksista viestiminen tutkittuun tietoon perustuen

Rakennuksen ennakoiva kunnossapito ja nopea reagointi vika- ja haittailmoituksiin

Toimintamallien käyttöönotto, monialaiset työryhmät

Sisäympäristön kunnosta huolehtiminen (huolto, siivous, materiaali- ja tuotevalinnat)

Terveyttä ja hyvinvointia tukevat elintavat

Potilaan huolellinen tutkiminen, oireiluun vaikuttavien sairauksien diagnosointi ja hoito, työ- ja toimintakyvyn arviointi

Keskustelu oireisiin vaikuttavista tekijöistä ja huolenaiheista

Tarvittaessa suositus selvittää rakennuksen tilanne, moniammatillinen yhteistyö

Tietojen kerääminen, tarvittaessa kyselyt

Rakennuksen sisäympäristöä parantavat nopeat toimenpiteet

Esihenkilön ja henkilöstön tuki selvitysten aikana

Oireita ja kuormitusta aiheuttavien tekijöiden vähentäminen tavanomaiselle tasolle

Palautumista tukevat toimet, elintapojen puutteiden korjaaminen

Viranomaisten neuvonta ja ohjeistus

Kokonaisvaltaisen hoidon ja tuen suunnittelu ja seuranta, tarvittavien lausuntojen laatiminen

Rakennuksen olosuhteiden terveydellisen merkityksen arvioiminen

Väliaikaisten tilaratkaisujen selvittäminen, normaalin elämän ja työssäkäynnin tukeminen

Oireiden ja kehon reaktioiden hillitseminen, tietoinen vaikuttaminen oireita vahvistaviin reaktioihin

Sisäilmastoryhmän toiminta: Sisäympäristön puutteiden suunnitelmallinen korjaus ja proaktiivinen viestintä

Sisäilmast selvitys ja olosuhdearviointi

Työterveysneuvottelu: Työkyvyn tuen keinot

Kuntoutus tai työkokeilu

Terveydenhuollon, sosiaalihuollon sekä kolmannen sektorin neuvonta ja tuki

Viranomaisten valvonta, kehotukset ja määräykset

Vertaisten ja läheisten tuki

Omaehtoiset elämänvalinnat (alan vaihto, asumisjärjestelyt)



Tapauskohtainen arviointi, yksilöllinen hoito

- Pitkittyneesti oireilevat potilaat eivät ole yhtenäinen potilasryhmä
 - Monihäiriöisyys yleistä, joten tunnistettujen sairauksien hyvä hoitotasapaino tärkeää
 - Kuormittavat tekijät vaihtelevat potilaiden välillä ja elämäntilanteen muuttuessa
- ei ole yhtä diagnoosia, lääkettä tai remonttia joka ratkaisisi kaikkien ongelmat

Moniammatillinen hoito terveydenhuollon perustasolla

- ✓ Potilaiden huolellinen haastattelu, tutkiminen ja yksilöllinen hoito löydösten mukaisesti, lähtökohtaisesti terveydenhuollon perustasolla.
- ✓ Moniammatillinen lähestymistapa: erityissairaanhoidon ja terveydensuojeluviranomaisen konsultointimahdollisuuksien kehittäminen
- ✓ Hoidon keskittäminen yhdelle taholle ja nimetyt yhteyshenkilöt tukevat hoidon jatkuvuutta
- ✓ Erityisesti perus-, työterveys- ja oppilashuollossa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten kouluttaminen sisäilmaosaajiksi



KUUNTELEMINEN

KONSULTOINTI

KONTAKTI

KOULUTTAMINEN

Ohje terveydenhuollon ammattilaisille epäiltyjen sisäympäristöön liittyvien oireiden selvittelystä ja hoidosta



AVAINASIAT

Sisäilmaan liittyvät oireet ovat

- yleisiä erityisesti työpaikoilla
- useimmiten hengitystie-, silmä- ja iho-oireita tai yleisoireita
- valtaosin lieviä ja ohimeneviä
- moninaisia ja epäspesifisiä
- monitekijäisiä
- niiden aiheuttaja ja syntymekanismi usein tuntematon

- Sisäilmasta oireilevaa potilasta on tärkeää kuunnella ja tutkia huolellisesti
- Sisäilmasta oireilevan ihmisen tilanteeseen vaikuttavat
 - sisäympäristön haittatekijät kuten pölyisyys, tupakansavu, kosteusvauriot
 - fyysiset tekijät kuten melu, ilmankosteus, lämpötila
 - yksilöön liittyvät tekijät kuten terveydentila, kokemukset, kuormitus, voimavarat
 - yhteisöön liittyvät tekijät kuten työyhteisön ongelmat

- Oireet yleensä helpottavat tilasta poistuessa, mutta joskus oireet pitkittyvät ja pahenevat
- Pitkittyneiden oireiden syntymisessä toiminnalliset mekanismit ovat todennäköisesti merkittävässä osassa
- Toiminnalliset oireet ovat todellisia, eivät kuviteltuja tai tahdonalaisia, eivätkä ne selity psykiatrisilla sairauksilla
- Pitkittyneistä oireista kärsivä on tutkittava ja hoidettava moniammatillisesti
- Onnistuneen kuntoutumisen perusta on kuunteleva kohtaaminen, toimiva hoitosuhde ja yksilöllinen tuki
- Potilaille tehdään kliininen tutkimus ja muut lääketieteellisesti perustellut tutkimukset, joilla löydetään tai suljetaan pois mahdolliset sairaudet
- Syy-yhteyttä oireiden ja sisäilman ongelmien välillä ei voida osoittaa laboratoriotutkimuksilla tai muilla diagnostisilla testeillä
- Todettuja oireita ja sairauksia hoidetaan yleisten hoitokäytäntöjen ja suositusten mukaisesti
- Potilaan tutkimiseen ja hoitoon voidaan tarvita monialaista yhteistyötä (Taulukko 1.)
 - Päävastuu terveydenhuollon perus- ja opiskeilijaterveydenhuollossa sekä työterveyshuollossa
 - Erikoissairaanhoidon ja ympäristöterveydenhuollon asiantuntemuksen käyttö tarpeen mukaan
 - Pätevän rakennusterveyden asiantuntijan tai terveydensuojeluviranomaisen tekemä arvio olosuhteista tärkeä

MILLOIN VOI EPÄILLÄ SISÄILMAAN LIITTYVÄ SAIRAUKSIA TAI OIREITA

- Pitkäkestoiset ylä- tai alahengitystieoireet, iho- tai silmäoireet, jotka pahenevat työpaikalla tai muussa tietyssä rakennuksessa
- Huonosti hoitoon reagoiva astma ja astmaoireiden paheneminen tietyssä rakennuksessa
- Potilas tuo esiin tietyssä rakennuksessa ilmenevät oireet (kuten em. oireet, väsymys tai muut yleisoireet), jotka lieittyvät vapaa-ajalla / rakennuksesta poissa ollessa

POTILAAN KOHTAAMINEN JA ESITIEDOT

- Olenainen osa selvittelyä ja diagnostiikkaa on esitietojen tarkka kysyminen
- Varaa tavanomaista enemmän aikaa potilaan kanssa keskusteluun – panosta vuorovaikutukseen ja kuuntele potilasta, ensikohtaaminen on merkittävä
- Selvitä tarkasti oireet, niiden vaikeus, kesto ja alkamisaika – lääkärin ja hoitajan yhteistyö helpottaa (Taulukko 2.)
- Kysy liittyvät oireet oleskeluun tietyssä rakennuksessa ja häviävätkö / lieittyvätkö ne sieltä poissa ollessa, esim. viikonloppujen tai lomien aikana
- Anna potilaalle aikaa kertoa oireista ja tulla kuulluksi, varo antamasta vaikutelmaa oireiden vähättelystä

Suosituksen jalkautus terveydenhuoltoon



- Hoitosuositus on saatavilla vapaasti verkossa
- Terveydenhuollon ammattilaisille on koottu käytännönläheinen tiivistelmä (Filha)
- Suosituksen sisältöä ja taustoja esiteltiin suomen- ja ruotsinkielisissä, ilmaisissa webinaareissa marraskuussa (Filha)
- Aihetta on tarjottu esim. ammattilehtien ja lääkäripäivien käsiteltäväksi
- Oppimateriaaleja päivitetään vastaamaan suosituksen sisältöä

SISÄILMAAN LIITTYVÄN OIREILUN JA SAIRASTUMISEN YKSILÖLLINEN HOITO



KOHTAAMINEN

*“Kukaan ei välitä siitä kuinka paljon tiedät
ennen kuin he tietävät, kuinka paljon välität.”*

Sisäilmaan liittyvän oireilun ja sairastumisen hoitosuositus, Terveysportti (Duodecim) 2024



kati.huttunen@thl.fi



kati_huttunen



kati-huttunen.bsky.social



Sosiaali- ja
terveysministeriö