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
  - fysikaaliset 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 kärsiviä 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 opiskelijaterveydenhuollossa sekä työterveyshuollossa
  - Erikoissairaanhoidon ja ympäristöterveydenhuollon asiantuntemuksen käyttö tarpeen mukaan
  - Pätevän rakennusterveyden asiantuntijan tai terveydensuojeluviranomaisen tekemä arvio olosuhteista tärkeä

MILLOIN VOI EPÄILLÄ SISÄILMAAN LIITTYVIÄ 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 lievittyvät vapaa-ajalla / rakennuksesta poissa ollessa

POTILAAN KOHTAAMINEN JA ESITIEDOT

- Olennainen 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 liittyvätkö oireet oleskeluun tietyssä rakennuksessa ja häviävätkö / lievittyvätkö ne sieltä poissa ollessa, esim. viikonloppujen tai lomien aikana
- Anna potilaalle aikaa kertoa oireista ja tulla kuulluksi, varo antamasta vaikutelmaa oireiden vähättelystä

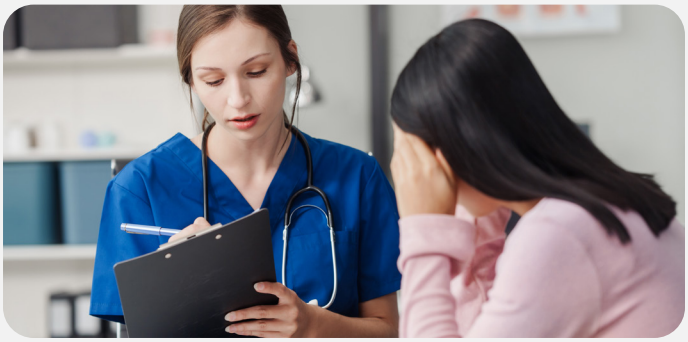
TUTKIMINEN

- Tee kliininen tutkimus huomioiden oireet ja muut esitiedot
- Mieti oireille myös muita mahdollisia aiheuttajia (kuin sisäilma), esim.
  - Allerginen nuha (siitepölyn tai kotieläinten aiheuttama)
  - Huonossa hallinnassa oleva aiemmin todettu astma
  - Atooppinen ihottuma ja psoriasis
  - Nivelreuma (jos niveloireita)
  - Sjögrenin syndrooma, muusta syystä johtuva kuivasilmäisyys
  - Anemia, kilpirauhasen vajaatoiminta, masennus, työuupumus
- Järjestä tarvittavat hoitosuositusten mukaiset tutkimukset epäilemiesi sairauksien toteamiseksi / poissulkemiseksi, esim.:
  - Astmatutkimukset Käypä hoito suosituksen mukaisesti (Spirometria, PEF-seurannat), jos tutkittavalla esiintyy hengenahdistusta, hengityksen vinkunaa tai pitkäkestoista yskää
  - Thorax-rtg pitkäkestoisista hengityksen oireista kärsiville aikuisille
  - Spesifiset IgE määritykset tavanomaisille hengitettäville allergeeneille (S-pölyerittely tai vastaava) allergisen nuhan tutkimiseksi, jos pitkäkestoisia ylähengitystieoireita
  - Muut laboratoriokokeet harkiten erotusdiagnostiikan tueksi
  - Tarvittaessa erikoissairaanhoidon konsultaatio

Vältä turhia kokeita tai samojen kokeiden toistamista useita kertoja

HUOM.

- **IgE-välitteinen herkistyminen kosteusvaurioissa todetuille homeille on harvinaista, eikä IgE-määrityksistä ole hyötyä**
- **IgG-määrityksistä kosteusvauriomikrobeille ei suositella**



TUNNISTA MAHDOLLISET TOIMINNALLISET OIREET

- Sisäilmaan liitetyissä oireissa on tunnistettu toiminnallisia mekanismeja, jotka voivat olla mukana jo lievässä oireilussa ja vaikeimmillaan hallita oireilua täysin
- Toiminnallisten mekanismien tunnistus perustuu taustatietoihin, erotusdiagnostisiin tutkimuksiin ja potilaan haastatteluun:
  - Etenevä / laajeneva oireisto tausta- ja liitännäissairauksien optimaalisesta hoidosta huolimatta
  - Oireiden ja kliinisten tutkimuslöydösten välillä epäsuhtaa
  - Rakennusteknisistä korjauksista ei merkittävää apua

TARVITTAESSA RAKENNUKSEN SISÄILMASTON SELVITYS JA OLOSUHTEIDEN TERVEYDELLISEN MERKITYKSEN ARVIOINTI

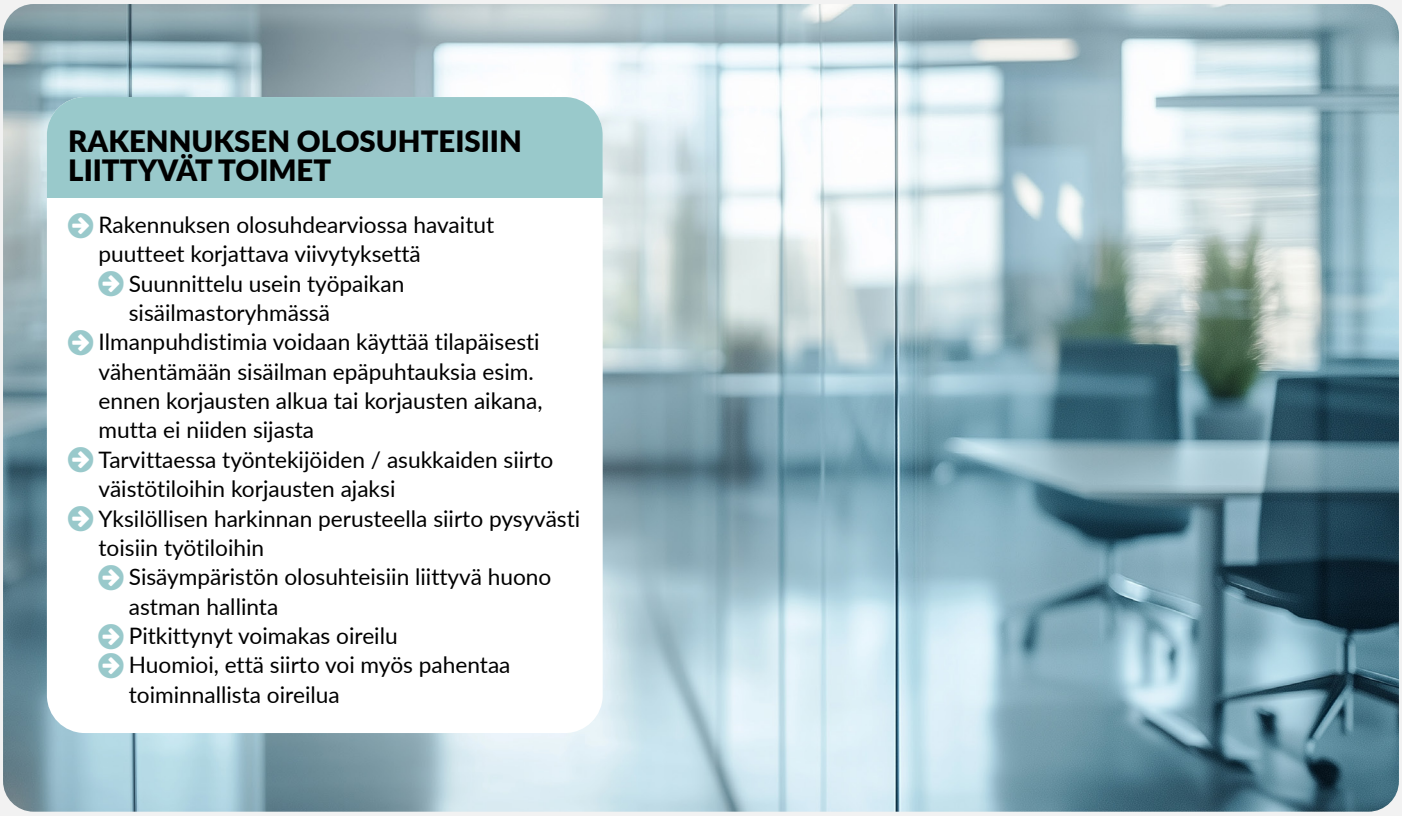
- Rakennuksen terveydellisten olosuhteiden selvittäminen, jos haastattelu ja muut tutkimukset viittaavat sisäympäristöön liittyviin oireisiin / sairauteen
- Huomioi ensin todennäköisimmät puutteet sisäympäristön laadussa (esim. huono ilmanvaihto, ilman kuivuus, liian korkea lämpötila, pölyisyys / puutteellinen siivous)
- Terveydenhuolto suosittelee tarvittaessa selvityksen tekemistä, mutta vastuullinen taho (rakennuksen omistaja tai tätä edustava taho) teettää tutkimukset
- Työsuojelu- ja terveydensuojeluviranomaiset voivat edellyttää tutkimusten tekemistä
- Selvityksen tekeminen ja löydösten merkityksen arviointi pätevän rakennusterveyden asiantuntijan tai terveydensuojeluviranomaisen toimesta
- Käsittele tarvittaessa työpaikan löydökset sisäilmastoryhmässä
- **Lisätietoja: Työterveyslaitoksen ohje työpaikkojen sisäilmaselvityksestä ja olosuhdearvioinnista**
  - Muiden rakennuksessa pitkäaikaisesti oleskelevien oireiden ja koettujen haittojen kartoittaminen joko haastatteluilla tai kyselyillä voi antaa lisätietoa tilanteesta

HUOMIOI JOHTOPÄÄTÖKSIÄ TEHDESSÄ

- Sisäilmaoireiden syntyyn, jatkumiseen ja vakavuuteen vaikuttaa usein monta tekijää samanaikaisesti
- Ympäristöolosuhde voi yhdistyä yleissairauden oireisiin, työstressiin tai työyhteisöongelmaan
- Mikään kosteusvaurioihin liittyvä yksittäinen mikrobimarkkeri, -määrä tai -laji ei ole johdonmukaisesti yhteydessä terveyshaittoihin
- Pitkittyneen sisäilmaoireilun syntymekanismeista ei ole tarpeeksi tutkimusnäyttöä, mutta toiminnalliset mekanismit ovat luultavasti merkittäviä
- Oireet ovat kuitenkin aina todellisia!

HOITO

- Luottamuksellinen ja jatkuva potilassuhde tärkeä osa hoitoa
- Hoito suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä potilaan kanssa
- Tue terveyttä ja hyvinvointia alusta alkaen
- Anna riittävästi selkeää tietoa sairauksista, oireista ja niihin vaikuttavista tekijöistä sekä hoidosta
- Hoida todettuja oireita ja sairauksia yleisten hoitokäytäntöjen ja suositusten mukaisesti, konsultoi tarvittaessa erikoissairaanhoitoa
- Oireita lievitetään ja hallitaan lääketieteellisesti perustelluilla keinoilla
- Sisäilmaan liitettyihin oireisiin ei ole olemassa spesifistä lääkehoitoa
  - Oireita voidaan lievittää ja poistaa samalla tavalla kuin yleisesti vastaavissa oireissa



RAKENNUKSEN OLOSUHTEISIIN LIITTYVÄT TOIMET

- Rakennuksen olosuhdearviossa havaitut puutteet korjattava viivytyksettä
  - Suunnittelu usein työpaikan sisäilmastoryhmässä
- Ilmanpuhdistimia voidaan käyttää tilapäisesti vähentämään sisäilman epäpuhtauksia esim. ennen korjausten alkua tai korjausten aikana, mutta ei niiden sijasta
- Tarvittaessa työntekijöiden / asukkaiden siirto väistötiloihin korjausten ajaksi
- Yksilöllisen harkinnan perusteella siirto pysyvästi toisiin työtiloihin
  - Sisäympäristön olosuhteisiin liittyvä huono astman hallinta
  - Pitkittynyt voimakas oireilu
  - Huomioi, että siirto voi myös pahentaa toiminnallista oireilua

ENTÄ JOS OIREILU PITKITTYY JA HANKALOITUU?

- Hoida pitkittyneesti ja voimakkaasti oireilevaa potilasta moniammatillisen ryhmän yhteistyönä
  - Esim. lääkäri, hoitaja, fysioterapeutti, psykologi, toimintaterapeutti
- Rakenna realistinen kuntoutussuunnitelma yhdessä potilaan kanssa mahdollisimman pian
  - Tavoitteena potilaan toiminta- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin parantaminen tai ylläpito
  - Mieti yhdessä potilaan kanssa tavoitteet sekä yksilöllisiä ja käytännöllisiä keinoja lievittää oireita ja parantaa työ- ja toimintakykyä
  - Tarvittaessa yksilöllisesti räätälöity työnkuva tai opintoratkaisu
- Kerro pitkittyneesti oireilevalle toiminnallisten komponenttien olemassaolosta
  - Konkretisoi esim. vertaamalla pitkittyneeseen kipuun
  - Kerro, ettei kyse ei ole psykiatrisesta häiriöstä
  - Älä anna vaikutelmaa oireiden vähättelystä – korosta että ne ovat todellisia
- On tärkeää käsitellä poikkeavat riskikäsitykset ja purkaa niihin liittyvät huolet, kun pyritään rajoittamaan toiminnallisten mekanismien osuutta oireilussa
- Psykologiset lähestymistavat hyödyllisiä toiminnallisten häiriöiden hoidossa
  - Oireisiin liittyvien huolien ja pelkojen käsittely
  - Stressin hallintaan suunnatut matalan kynnyksen hoitomenetelmät, kuten kehollisia oireita hoitava nettiterapia ja psykofyysinen fysioterapia
  - Reaktiivisuutta vaimentavat harjoitteluohjelmat ja kognitiivinen käyttäytymisterapia
- Antidepressantin tai epätyypillisen neuroleptin kokeilu mahdollista vain, jos sisäilmastoon liittyvän oireilun lisäksi psykiatrinen häiriö

Sisäilmasta oireilevien arjen hyvinvointia voidaan edistää kolmannen sektorin tukitoimien, kuten vertaistuen avulla

TOIMINTA- JA TYÖKYVYN ARVIOIMINEN

- Arvioi oireiden vaikutusta potilaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin riippumatta siitä, löytyykö oireilua selittävää sairautta
- Valtaosa oireista ohimeneviä, eivätkä vaikuta merkittävästi työ- tai toimintakykyyn
- Pitkittyneet, laaja-alaiset, eri rakennuksissa tai tiloissa ilmenevät oireet voivat vaikuttaa merkittävästi toiminta- ja työkykyyn
- Sairauspoissaolon edellytys on, että henkilöllä on työkykyyn olennaisesti vaikuttava sairaus tai vamma
  - Työn vaatimukset tunnettava ja diagnoosiin pyrittävä (mutta se ei ole aina mahdollista)
- Sairauden vaikutus työkykyyn riippuu työpaikan mahdollisuuksista muokata työtä
- Työkyvyn arvioinnissa voit hyödyntää itsearviointimenetelmiä (esimerkiksi Kykyviisari®)
- Työ- ja toimintakyvyn arvion apuna voidaan käyttää fysioterapeutin, toimintaterapeutin ja psykologin arviota
- Toimintakykyä arvioidaan hoitoa, tukitoimia, kuntoutuksen suunnittelua tai sosiaalietuuksia varten
  - Tarvitaan tiedot objektiivisista löydöksistä, havainnoista sekä potilaan kokemuksista eri elämänalueilta
  - Fyysistä toimintakykyä voidaan selvittää mittaamalla esimerkiksi keuhkojen toimintaa, motorista suoriutumista, liikkumista, fyysistä voimaa ja tasapainoa
  - Yleisesti käytettyjä oire- ja toimintakykymittareita voidaan käyttää, esim. SOFAS- tai COPM- mittareita
  - Väsymysoireyhtymän tyyppisessä uupumisoireilussa voidaan käyttää FSS- ja FIS-kyselyitä
  - Työhön paluun valmius -kyselyä voi käyttää työelämästä pois olleilla

Oireiden ja altisteiden syy-yhteyden osoittaminen on usein vaikeaa

TAULUKKO 1

Terveydenhuollon, työpaikan ja muiden tahojen toimia sisäilmasta oireilevan potilaan tukemiseksi

	TERVEYDENHUOLTO	TYÖPAIKKA	KOTI
ENNALTA-EHKÄISY	Sisäympäristöaiheeseen perehtyminen	Rakennuksen ennakoiva kunnossapito ja nopea reagointi vika- ja haittailmoituksiin	Sisäympäristön kunnosta huolehtiminen (huolto, siivous, materiaali- ja tuotevalinnat)
	Sisäympäristön terveysvaikutuksista viestiminen tutkittuun tietoon perustuen	Toimintamallien käyttöönotto, monialaiset työryhmät	Terveyttä ja hyvinvointia tukevat elintavat
ENSIKÄYNTI	Potilaan huolellinen tutkiminen, oireiluun vaikuttavien sairauksien diagnosointi ja hoito, työ- ja toimintakyvyn arviointi	Tietojen kerääminen, tarvittaessa kyselyt	Oireita ja kuormitusta aiheuttavien tekijöiden vähentäminen tavanomaiselle tasolle
	Keskustelu oireisiin vaikuttavista tekijöistä ja huolenaiheista	Rakennuksen sisäympäristöä parantavat nopeat toimenpiteet	Palautumista tukevat toimet, elintapojen puutteiden korjaaminen
	Tarvittaessa kehotus selvittää rakennuksen tilanne, moniammatillinen yhteistyö	Esihenkilön ja henkilöstön tuki selvitysten aikana	Terveydenhuollon, sosiaalihuollon sekä kolmannen sektorin neuvonta ja tuki
	Kokonaisvaltaisen hoidon ja tuen suunnittelu ja seuranta, tarvittavien lausuntojen laatiminen	Sisäilmastotyöryhmän toiminta: Sisäympäristön puutteiden suunnitelmallinen korjaus ja proaktiivinen viestintä	Vertaisten ja läheisten tuki
	Rakennuksen olosuhteiden terveydellisen merkityksen arvioiminen	Työterveysneuvottelu: Työkyvyn tuen keinot	Omaehtoiset elämänvalinnat (alan vaihto, asumisjärjestelyt)
	Väliaikaisten tilaratkaisujen selvittäminen, normaalin elämän ja työssäkäynnin tukeminen	Kuntoutus tai työkokeilu	
PITKITTYNYT OIREILU	Oireiden ja kehon reaktioiden hallitse-minen, tietoinen vaikuttaminen oireita vahvistaviin reaktioihin		

TAULUKKO 2

Esitietojen ja oireiden selvittäminen sisäympäristöön liittyvissä oireissa

ESITIEDOT	
Perustiedot	Perussairaudet, lääkitykset, tupakointi, painoindeksi, allergiat, sukurasitteet (astma)
Koti	Rakennusvuosi, minkälainen talo, onko todettua tai epäiltyä sisäilmaongelmaa, onko lemmikkejä
Työ	Ammatti ja työpaikka, missä rakennuksessa, kerroksessa ja työhuoneessa työskentelee, kuinka kauan on työskennellyt
Havainnot	Ilman kuivuus, vetoisuus, poikkeavat lämpöolosuhteet, siivouksen tilanne, poikkeavat hajut, tummentumat seinissä tai katossa
Historia	Aiempi kosteusvaurioaltistus tai sisäilmaoireilu kotona tai töissä
OIREKUVA	
Silmä- ja iho-oireet	Silmien ja luomien kutina, kirvely, punoitus, vetistys, ihon kutina ja punoitus
Ylähengitystieoireet	Nenän tukkoisuus, kutina, vuotaminen, aivastelu, kurkun karheus, äänen käheytyminen
Alahengitystieoireet	Yskä, limanerityksen lisääntyminen, hengenahdistus, hengityksen vinkuna
Yleisoireet	Väsymys, päänsärky, keskittymisvaikeudet, pahoinvointi, kuumeilu, lihas- ja nivelkivut
Infektioherkkyys	Sinuiitit, bronkiitit, otiitit, silmä/luomitulehdukset, pneumoniat
OIREIDEN KOHDENTUMINEN	
Ajoittuminen	Oireiden alkamisajankohta, milloin esiintyvät, ovatko viikottaisia, helpottaako iltaisin, viikonloppuisin ja/tai lomilla?
Muuttuminen	Ovatko oireet pysyneet samanlaisina vai vähitellen pahentuneet? Mitkä tekijät pahentavat oireita
MUUT TEKIJÄT	
Stressitekijät	Liittyykö työhön tai elämäntilanteeseen stressiä tai huolta, onko työ- tai muussa lähiyhteisössä ongelmia?
Toiveet	Mitä potilas toivoo tapahtuvan?

Ohje perustuu STM:n työryhmän vuonna 2024 julkaisemaan suositukseen

Muuta lisätietoa

- **Verkkokurssi "Sisäilmaan liitetty oireilu aikuisilla - Miten tutkin, tuen ja hoidan?" Terveyskylä Pro:ssa**
- **Työterveyslaitoksen ohje työpaikkojen sisäilmaselvityksestä ja olosuhdearvioinnista**

Sosiaali- ja terveysministeriö

FILHA 1907