

Tapauskuvauksia - kolme oireilevaa kertoo tarinansa

Täältä löydät kolme tapauskuvausta siitä, miten sisäilmaan liitettyjä pitkittyviä oireita on mahdollista vähentää ja jopa päästä kokonaan eroon.

Sisällysluettelo

Maija, 53 v

Hän alkoi lisätä päiviinsä pieniä asioita, jotka toivat hänelle iloa.

53-vuotias Maija oli oireillut työpaikkansa sisäilmasta useita vuosia. Hän ei tarkkaan tiennyt, milloin oireet alkoivat, mutta nyt työn tekemisestä oli tullut lähes mahdotonta. Pitkittynyt yskä vaivasi ja ääni lähti heti työpaikalle tullessa. Voimakas väsymys, joka aiemmin helpotti viikonloppuisin, ei nyt mennyt ohi levollakaan.

Maija koki, että työstä oli tullut pelkkää selviytymistä päivästä toiseen, jossa hänen taitojaan ja kokemustaan ei enää arvostettu. Lisäksi Maijan työpistettä oli muutettu useamman kerran kaupungin sisällä, koska rakennuksissa oli epäilty sisäilmaongelmia. ”Ei kaikki kaupungin tilat voi olla homeessa”, Maija oli aiemmin todennut, mutta nyt hän ei enää tiennyt mitä ajatella.

Maijan neljästä lapsesta nuorinkin oli muuttanut pois kotoa kuluvan vuoden aikana. Aiemmin Maijan elämä oli pyörinyt lasten harrastusten ympärillä, ruoanlaitossa ja autokuskina. Aviomies teki matkatöitä ja oli kotona useimmiten vain viikonloppuisin. Kotona ei ollut arkisin ketään huollettavaa, mutta silti Maija oli jatkuvasti väsynyt ja huonovointinen.

Pitkittyneiden oireittensa vuoksi Maija hakeutui työterveyshuoltoon, josta hänet ohjattiin valmennukseen. Hän alkoi lisätä päiviinsä pieniä asioita, jotka toivat hänelle iloa. Nukkumaan mennessä hän kiitti kaikista niistä asioista, jotka olivat hänen elämässään hyvin. Hän kiitti myös itseään hyvin tehdystä työstä ja siitä, että sai vihdoin mahdollisuuden ajatella myös itseään ja aikaa pitkäkestoisesta

stressistä palautumiseen. Aamuisin Maija kiitti tulevan päivän tapahtumista. Hän huomasi, että yönunen laatu parani ja väsymys alkoi helpottaa. Tästä rohkaistuneena Maija hakeutui lisäkoulutukseen, josta hän oli haaveillut nuoresta saakka. Toiset varoittivat häntä koulutuspaikan sisäilmasta, mutta Maija päätti luottaa siihen, että kaikki menee hyvin. Hän oli huomannut jo aiemmin, miten positiiviset ajatukset ja rauhallinen hengitys auttoivat, kun vanhat pelot nousivat mieleen.

Valmennuksessa Maija oppi itsehoito-ohjeita, joilla hän sai rauhoitettua hermostoaan ja stressimekanismeja. Hän aloitti myös joogan, jonka avulla tuli tietoisemmaksi niistä hetkistä, kun stressi sai hänet hengittämään pinnallisesti tai jopa pidättämään hengitystä. Tuolloin päässä tuntui raskaalta ja ajatus ei kulkenut kunnolla.

Opintojen alettua Maijan yskä loppui, eikä se vaivaa häntä enää. Vaikka Maija opiskeli töiden ohessa, hän oli yllätyksekseen iltaisinakin usein energinen. Hän teki kuten valmennuksessa oli kehoitettu; keskittyi yhteen asiaan kerrallaan ja piti pieniä taukoja pitkin päivää.

Heti opintojen päätyttyä Maija siirtyy toiseen työtehtävään ja hän odottaa sitä innolla. ”Sinun äänestäsikin on tullut voimakas ja rauhallinen, eikä se kähise enää”, Maijan mies huomauttaa usein. ”Talossa on ääntä kuten aiemminkin, vaikka väkeä on vähemmän”, aviopari nauraa yhdessä.

Liisa, 41 v

Rentoutusharjoitusten lisääminen jokaiseen päivään vaikuttivat siihen, että Liisan lihasjännitykset alkoivat helpottaa ja hengitys kulki aiempaa paremmin. Astmalääkitystä pystyttiin vähentämään.

41-vuotias Liisa oireili sisäilmasta lähes kaikkialla. Astma oli pahentunut ja poskiontelotulehdukset seurasivat toisiaan. Uutena olivat tulleet lihaskivut ja etenkin jalkapohjat olivat kipeät. Uni oli ollut katkonaista jo pitkään.

Liisalle oli kunnia-asia mennä töihin, vaikka olo olisi ollut miten huono. Jos hän oli poissa, kukaan ei tehnyt hänen töitään. Vapaa-ajalla Liisa vastasi iäkkään ja monisairaana äitinsä hoitamisesta. Äiti soitti hänelle usein ja pyysi käymään.

Liisa oli kahden murrosikäisen lapsensa yksinhuoltaja ja taloushuolet vaivasivat jatkuvasti. Lomat hän vietti lasten kanssa kesämökillä, koska muuhun ei ollut varaa. Siellä Liisa oli viettänyt kaikki lapsuutensa lämpimät kesät.

Mökki oli ainoa paikka, jossa Liisa pystyi vähentämään astmalääkitystä, uni oli syvää ja jalkoihin ei koskenut. Siitä hän ei aikonut luopua, vaikka sitä usein ehdotettiin rahapulan helpottamiseksi ja koska lapset eivät enää halunneet lähteä mukaan alkeelliselle mökille.

Liisa hakeutui työterveyshuollon vastaanotolle ja sieltä hänet ohjattiin ryhmävalmennukseen. Hän tunsikin ensimmäistä kertaa, että häntä kuunneltiin ja ryhmän vetäjällä sekä toisilla osallistujilla oli samanlaisia kokemuksia kuin hänellä. Valmennus herätti toivon siitä, että aina voi tehdä asioita oman hyvinvointinsa eteen. Liisa päätti ottaa valmennuksesta kaiken mahdollisen avun ja neuvot vastaan ja lähteä tekemään pieniä muutoksia elämäänsä.

Liisa oivalsi, että hänen oireensa olivat syntyneet pitkäkestoisesta, vuosikymmeniä kestäneestä stressistä ja että stressi pahensi oireita. Aivojen toimintamekanismien ymmärtäminen auttoi Liisaa kiinnittämään huomiota stressinsäätelyyn ja palautumiseen. Jo kehon asentojen tarkkailu ja ryhdin suoristaminen helpotti hengittämistä. Rentoutusharjoitusten lisääminen jokaiseen päivään vaikuttivat siihen, että Liisan lihasjännitykset alkoivat helpottaa ja hengitys kulki aiempaa paremmin. Astmalääkitystä pystyttiin vähentämään.

Liisa oppi, että oli sekä hänen itsensä että läheisten etu asettaa oma hyvinvointi ykköseksi. Liisa palkkasi äidilleen kotipalvelun ja toteutti äitinsä tukemisen omien voimavarojensa sekä aikataulujensa mukaisesti. Äitinsä kanssa hän keskittyi keskustelemaan positiivisista asioista ja mukavista muistoista.

Liisa oivalsi myös tehneensä kaiken lastensa eteen. Hän kertoi lapsilleen, että on aina apuna, kun häntä tarvitaan, mutta jatkossa lapset saivat aiempaa enemmän päättää itseään koskevista asioista. Keskusteluyhteyden paranemisen lisäksi Liisa huomasi, että hänen päiviinsä alkoi tulla enemmän aikaa. Hän keskittyi asioihin, joihin pystyi itse vaikuttamaan eikä tehnyt toisille kuuluvia tehtäviä. Nyt Liisa on päättänyt jäädä sairaslomalle, jos tuntee itsensä sairaaksi.

Liisa kiinnitti huomiota niihin hetkiin, kun oireet tuntuivat palaavan ja huomasi, mitkä tekijät laukaisivat oireet. Oli helpottavaa huomata, että oireet poistuivat yhtä nopeasti kuin ne olivat tulleetkin. Lisäksi Liisa huomasi reagoivansa herkästi toisten tunnetiloihin ja oivalsi, että oli jo lapsesta asti ollut kova jännittämään eri tilanteissa. ”Nyt on näin”, hän hoki usein itselleen. Hän myös ajatteli, ettei

kaikkea tarvitse tehdä täydellisesti. Oli myös oikein tuntea pelkoa, surua, häpeää ja muita kuormittavia tunteita, mutta niihin ei kannattanut jäädä kiinni. "Hyväksy se, mitä et voi muuttaa, tee se, mitä eniten haluat, ilolla ja kiitoksella", ajattelee Liisa nykyisin. Itseni näköisen elämän eläminen on paras malli lapsillenikin.

Nyt Liisa haaveilee ensimmäisestä matkasta ulkomaille. Rahat hän saa mökin vuokraamisesta. Liisa ei enää pelkää poskionteloiden tulehtuvan pitkällä lentomatalla. Ja lapsetkin haluavat lähteä mukaan, hän iloitsee.

Pilvi, 34 v

Pilvi ajatteli, että oireille ei ole mitään tehtävissä. Hän kuitenkin ilmoittautui valmennukseen, koska halusi päästä keskustelemaan oireilustaan toisten oireilevien kanssa.

34-vuotias Pilvi oli ollut aikaisemmin terve, mutta alkoi saada töissä voimakkaita hengitysoireita. Oireiden vuoksi hänet vietiin muutaman kerran ensiapuun. Työpaikka oli nykyisin puhdas, mutta jos sinne tuli vierailijoita tai tavaroita rakennuksista, joissa Pilvi tiesi olevan sisäilmaongelmia, hän reagoi voimakkaasti. Niitä päiviä Pilvi pelkäsi. Lisäksi Pilvin iho oli muuttunut kuivaksi ja kutisevaksi. Oireilunsa vuoksi hän lisäsi liikuntaa ja alkoi juosta lähes päivittäin. Esihenkilö suositteli Pilville valmennusta, koska esihenkilö halusi kaikin keinoin tukea ahkeraa ja mukavaa työntekijää.

Pilvi ajatteli, että oireille ei ole mitään tehtävissä. Hän kuitenkin ilmoittautui valmennukseen, koska halusi päästä keskustelemaan oireilustaan toisten oireilevien kanssa. Töissä Pilvi koki usein, että puheenaihe lakaistiin pöydän alle. "Ehkä esihenkilö ajattelee, että minäkin olen jatkossa aiheesta hiljaa, kun lähetti minut sinne", Pilvi pohti.

Pilvi asui yksin. Hän haaveili perheestä, mutta kohdalle ei ollut osunut vielä sellaista kumppania, jonka kanssa Pilvi olisi halunnut perhettä perustaa. Pilvi täytti vapaa-aikansa urheilulla, kuten oli tehnyt lapsesta asti. Hän oli aina ollut tarkka ulkonäöstään ja ruokavaliostaan.

Pilvi koki, että osa valmennuksessa annetuista ohjeista oli hänelle jo ennestään tuttuja, eikä niillä ollut vaikutusta hänen oireiluunsa. Osa kuulosti sellaisilta, että Pilvi ei voinut millään uskoa niiden auttavan oireiluun. Hän oli aiemminkin saanut oireet kuriin poistumalla paikalta aina, kun työpaikalle tuotiin jotain, mikä

mahdollisesti aiheuttaisi oireilua. Lisäksi hän tuuletti usein työhuonettaan ja otti lääkäriltä saatuja avaavia lääkkeitä, vaikkei hänellä ollutkaan diagnosoitua astmaa. Lääkkeet auttoivat, jos niitä ehti ottaa heti. Muuten oireet saattoivat kestää useita päiviä. Henkeä ahdisti, sykkeet olivat korkeat ja pää ei toiminut. Tämän vuoksi Pilvi ei suostunut menemään paikkoihin, joissa epäili olevan sisäilmaongelmia.

Harmikseen Pilvi koki, että valmennuksen aikana hänen oireensa jopa pahenivat. Iho kutisi välillä sietämättömän paljon. Elämässä oli toki kuormittavia tekijöitä, mutta kellä niitä ei olisi, ajatteli Pilvi. Hän ei kokenut, että niistä puhuminen auttaisi. Hän ei halunnut enää muistella ikäviä tapahtumia, eikä puhua siitä, että haave perheestä voisi jäädä toteutumatta. Stressi väheni parhaiten kuntosalilla, hikiliikunnalla ja koiran kanssa touhutessa, kuten aiemminkin. Nyt Pilvi harjoittelee maratonia varten.

Avainsanat

[sisäilma](#)

[sisäympäristö](#)