

Information om symptom i inomhusmiljöer för yrkespersoner inom hälsovården



Symptom kopplade till inomhusluften är allmänna, och det kan finnas många olika orsaker bakom dem. Symptomen är ospecifika och uppkommer i ögonen, på huden och i luftvägarna, samt som allmänna symptom, såsom huvudvärk och utmattning. Det går inte att dra några slutsatser om byggnadens skick på basis av symptomen. Symptom och upplevda olägenheter förekommer i normala fall också i de byggnader där det inte konstaterats brister som påverkar kvaliteten hos inomhusluften. I faktabladet fokuserar man på symptom som uppkommer hemma, på kontoret eller i motsvarande lokaler, såsom skolor.

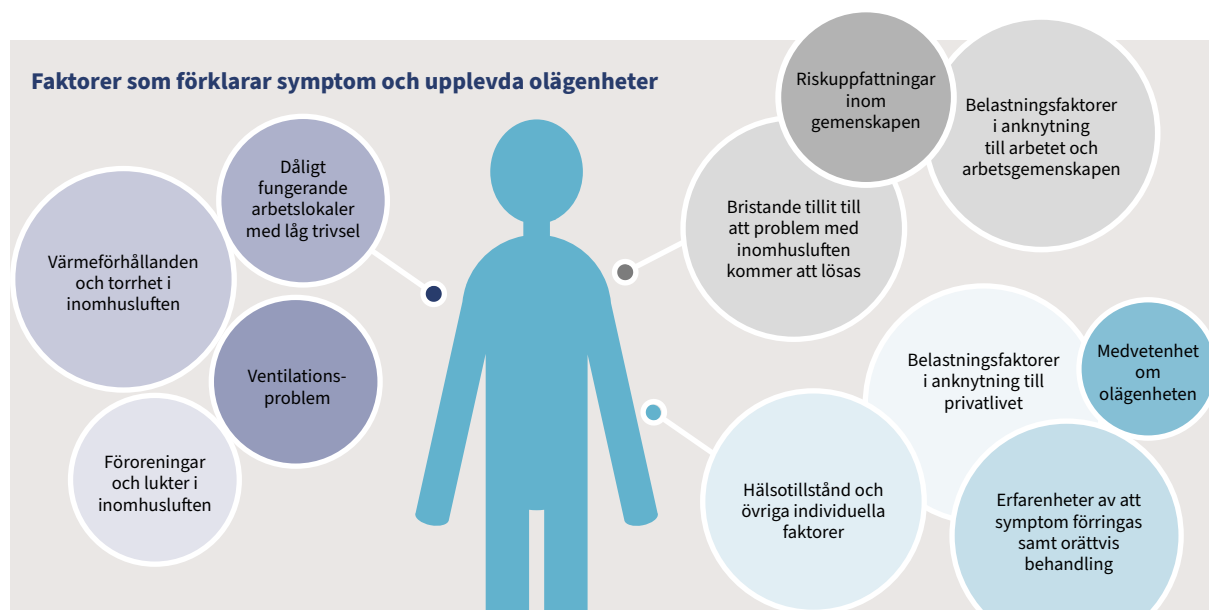


Bild: Det kan finnas flera faktorer bakom symptom och de upplevda olägenheter som uppkommer i inomhusmiljö. För att kunna lösa individens situation är det avgörande att kunna identifiera alla faktorer som man kan påverka.

Inomhusmiljöfaktorer

Då någon uppvisar symptom i inomhusmiljön är det naturligt att kartlägga faktorer i anslutning till byggnaden. Inomhusmiljön är en omfattande helhet, som påverkas förutom av inomhusluftens kvalitet också av värmeförhållanden, ljudmiljön, belysningsförhållanden, ergonomiska faktorer och tillgängligheten hos lokalerna.

Damm, flyktiga organiska föreningar som avdunstar, fibrer, bakterier och mögel förekommer även i normala fall i inomhusmiljön.

I en situation med dålig inomhusluft är det vanligt att halterna som mäts för de ovannämnda faktorerna är låga och betydligt mindre än halterna inom industrin. Det har inte konstaterats någon betydande hälsofara vid låga halter. Gränsvärdena för halter i inomhusluften är vanligen lägre än de halter som orsakar hälsomässiga effekter, och har uppställts så att man kan utvärdera kvaliteten hos inomhusluften och förebygga olägenheter.

Symptom som förorsakas av föroreningar i inomhusluften är kortvariga och minskar då man gör förbättring-

ar av förhållandena och ser till att det utförs regelbunden service och underhåll för byggnaden. En långvarig exponering i byggnader som har en betydande fukt- och mikroskada kan öka risken en aning för att insjukna i astma. Många faktorer påverkar uppkomsten av astma, och det är vanligtvis inte möjligt att göra skillnad mellan enskilda faktorer. I byggnaderna kan det finnas asbest, radon som uppstår i jordmånen, partiklar som härstammar utifrån och utsläpp från trafiken eller tobaksrök som kan öka risken för vissa sjukdomar. Asbest i byggnader kan skada hälsan främst ifall reparationer på byggnaden utförs utan lämplig skyddsutrustning. Andra inomhusluftfaktorer i kontorsmiljö har en mindre betydelse som riskfaktorer för sjukdomar.

Individuella faktorer

Symptom är alltid individuella och alla får inte symptom i samma förhållanden. Hälso tillstånd, individuella reaktionssätt samt långvariga och aktuella belastande faktorer påverkar uppkomsten och svårighetsgraden av

symptomen. Symptomen kan förvärras av oro över att förlora sin hälsa på grund av faktorer i inomhusluften. Många individuella faktorer såsom astma och allergi kan öka känsligheten för symptom.

Fysisk och psykisk belastning samt en otillräcklig återhämtning inverkar på vår kropp genom det autonoma nervsystemet och stresshormoner. Detta kan orsaka en ökning av symptom och en långsiktig försämring av funktionsförmågan. Det är centralt att identifiera olika belastningsfaktorer för hanteringen av symptom.

Psykosociala belastningsfaktorer

En känsla av att problem med inomhusluften inte behandlas, symptom förringas och människor behandlas orättvist kan påverka hur man erfar olägenheterna. På arbetsplatser kan man se en ökning av rapportering av symptom då bl.a. stödet från arbetsgemenskapen och chefen är litet, kraven i arbetet är höga, känslan av arbetskontroll är liten, missnöjet med arbetet är högt och arbetsatmosfären är dålig.

Patientmottagning vid symptom i inomhusmiljö på mottagningen:

- Lyssna och sätt dig in i situationen och uppmärksamma de många faktorer som inverkar på symptomen. God interaktion och respektfullt bemötande är viktigt för att åstadkomma tillit.
- Om det misstänks att byggnaden har problem med inomhusluften, uppmana till att utreda byggnadens situation och ge mer information om ämnet (se ytterligare uppgifter). Ur vårdens synpunkt är det däremot sällan nödvändigt och vanligen inte möjligt att utvärdera den exakta betydelse som inomhusluften har för symptomen.
- Undersök och vårda enligt god medicinsk praxis, precis som du annars skulle göra i anslutning till symptomen i fråga. Försök med dina beslut att påverka alla faktorer som inverkar på symptomen.
- Undvik onödiga undersökningar. Det kan inte påvisas att symptomen har en anknytning till inomhusluften med medicinska undersökningsmetoder såsom analys av antikroppar.
- Undvik motsättningar eller motstridigheter i kommunikationen (även inom vårdteamet) och förklara varför man utför eller inte utför vissa undersökningar.
- Minska överdriven oro för exponering och försök ge information om orsakerna bakom symptomen och hur man kan påverka dem. Undvik att koppla sjukdomen eller symptomen till en inomhusfaktor ifall du inte känner till förhållandena inom byggnaden, eftersom en negativ betydelse i samband med byggnaden kan förvärra symptomen.
- Kom ihåg de funktionella mekanismerna bakom symptomen i synnerhet då patienten har en utdragen symptombild eller symptom i flera organsystem, då patientens funktionsförmåga begränsas av ett undvikandebehov, då det finns asymmetri mellan symptom och undersökningsresultaten, eller då agenserna inte förklarar symptomen.
- Man ska inte uppmana till att vissa utrymmen undviks på grund av symptom. Tillfälliga utrymmes- eller arbetsarrangemang kan ibland behövas som en del av rehabiliteringsplanen för återhämtningen av arbets- och funktionsförmågan. Identifiera och stöd patientens resurser och skapa positiva förväntningar om förbättrat mående.

YTTERLIGARE INFORMATION

Instruktionen har gjorts som en del av Det nationella programmet för inomhusluft och hälsa och Sunda lokaler 2028 -programmet.

- På webbsidorna för inomhusluft vid Arbetshälsoinstitutet och THL finns det information om bl.a. ansvarsområden och uppgifter för att lösa problem med inomhusluften.
<https://www.ttl.fi/sv/arbetsmiljo/inomhusmiljo/>
<https://thl.fi/sv/web/miljohalsa/inomhusluft>

- Lampi J. och Pekkanen J. Det nationella programmet för inomhusluft och hälsa 2018–2028
<https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/det-nationella-programmet-for-inomhusluft-och-halsa-2018-2028>

- God medicinsk praxis-rekommendation (på finska): Kosteus- ja homevaurioista oireileva potilas, Duodecim 25.1.2017, www.kaypahoito.fi