



Lapsena maitorupea ja myöhemmin atooppista ihottumaa sairastaneen Leena Nyystin mennyt vuosi oli ihon kannalta hänen elämänsä pahin. Syksyllä aloitettu remontti kotitalosta löytyneen kosteusvaurion takia on loppuillaan ja ihottumakin jo rauhoittunut.

## Atoopikon päiväkirja

# Iho ja koti remonttissa

Vesivahingon huomaaminen omassa kodissa ei ole kenellekään iloinen yllätys. Tervekin ihminen voi sairastua, jos altistuu homeelle jatkuvasti. Tämä päiväkirja kertoo atoopikon vuodesta; taistelusta ihottumaa vastaan, sen syiden selvittämisestä ja ongelman korjaamisesta.

### 1.1.2009

Olen muuttamassa Etelä-Pohjanmaalta Pirkanmaalle ja olen täynnä intoa. Kaikki on alussa, ja uudet haasteet odottavat minua. Samalla saan uuden ”kämpäkaverin”, kun poikaystävästä tulee avomieheni. Pitkään sairastamani atooppinen ihottumakin on pysynyt lievänä viimeiset kaksi vuotta, sen jälkeen kun olen ollut Sup-valohoidossa Seinäjoen keskussairaalassa.

Uusi kotini on Akaassa sijaitseva puurakenteinen, tiiliverhoiltu kaunis omakotitalo, johon on tehty remontti seitsemän vuotta sitten vesivahingon takia. Iso puutarha saa minut toivomaan kesän alkamista, että pääsisin upottamaan sormet multa. Sijaintikin miellyttää; pyörällä pääsee nopeasti keskustaan tai vaikka uimaan Vanajavedelle, sitten kesällä.

### 22.1.

Ihottumani on lehahtanut oikein kunnolla käsien, rinnan ja selän alueelle. En keksi sille mitään järkevää syytä, muuta kuin ehkä muutosta ja kaiketta tavaroitten kuljettelusta aiheutunut stressi. Käyn yksityisellä ihotautilääkärillä, ja puhumme valohoitomahdollisuudesta, mutta ennen sitä vaiva koetaan hoitaa kortisonilla.

### 25.4. Valohoittoa

Ihottuma on jatkanut elämäänsä ihollani, enkä saa sitä kuriin kuin vahvalta kortisonivoidekuurilla, jonka jälkeen ongelma palautuu nopeasti entiselleen. Onneksi valohoitajaksoni on alkamassa. Olen tyytyväinen, sillä jos vanhat merkit pitävät paikkansa, olen terve parin-kolmen viikon kuluessa. Tosin valohoidossa käynti tarkoittaa

paljon edestakaisin matkustelua, mutta se ei ole suuri hinta siitä, että iho saa kunnan hoitoa. Tällä kertaa saan UVB-valohoittoa, jonka on todettu olevan tehokkaampi atooppisen ihon hoidossa.

### 25.4.

Olen ollut nyt jo 14 kertaa valohoidossa, mutta ihottumani onkin harvinaisen sitkeää tänä vuonna. Lääkärikin käy katsomassa minua ja toteaa, että valohoidon voi lopettaa ja voin aloittaa Protopic-voidekuurin, sillä yhdellä valohoitokerralla ei ole suurta merkitystä kokonaisuuden kannalta.

### 1.9. Remonttikärpänen kutittelee

Haaveilemme avomieheni kanssa asunnon remontoinnista, sillä seitsemän vuotta sitten vaihdetut tapetit

Kosteuden pystyi  
tuntemaan vanhojen  
kaakelien alta.



Purkutyo yllatti remontoijan,  
kun uusien kaakelien  
alta paljastuivat  
vanhemmat kaakelit.



Kylpyametta varten nurkkaan rakennettuun  
koteloon oli päässyt kosteutta ja puuosat oli-  
vat mustuneet.

#### KUN EPÄILET KOSTEUSVAURIOTA:

- Korjaa kosteusvaurio välittömästi.
- Selvitä rakenteiden kastumisen syy ja poista se.
- Poista homehtuneet materiaalit, vaikka ne olisivat jo kuivuneet.
- Niistä rakenteista, joita ei voi vaihtaa (esimerkiksi perustuksista ja kantavista rakenteista), poista homehöyläämällä, hiomalla, harjaamalla teräsharjalla, hiekkapuhaltamalla tms. keinolla.
- Desinfioi mekaanisesti puhdistetut rakenteet lisäksi esimerkiksi klooritai booriyhdisteillä.
- Käytä korjauksissa korjausrakennustekniikan asiantuntemusta.

Lähde: Hengitysliitto Heli

#### HOMEEN TUNTOMERKIT:

- Joskus home on silmin nähtävää kasvustoa materiaalin pinnalla. Ainoa merkki voi olla myös huoneilman tunkkaisuus: homeen tai maakellarin haju.
- Rakennuksessa oleskelevien oireilu on myös tärkeä johtolanka. Oireilun taustalla voi olla muukin sisäilman laatuun liittyvä tekijä kuin home.
- Homepitoisuuden voi määrittää pinoilta, rakennusmateriaaleista tai sisäilmasta. Ilmanäytteistä saatu negatiivinen tulos ei kuitenkaan sulje pois homeongelman mahdollisuutta.

Lähde: Hengitysliitto Heli

ovat alkaneet repsottaa seinillä. Syyinä saattaa olla seinän vääränlainen tasoitelaasti, tai tapetit on mahdollisesti laitettu märän laastin päälle. Joka tapauksessa tapetit lähtevät todella helposti olohuoneen seinistä, mutta alta paljastuu jotain epäilyttävää: kylpyhuoneen ja olohuoneen välisen seinän alareunassa on kellertävä vesijälki. Kutsumme paikalle kosteusmittaajan, jonka tuomio on karua kuultavaa: kosteutta löytyy kylpy- ja olohuoneen lattioista sekä seinien alaosista. Kosteusmittaaja kehottaa meitä purkamaan kaakelit kylpyhuoneen seinistä ja laminaatit olohuoneen lattiasta, jotta näemme vaurion laajuuden ja jotta rakenteet pääsevät kuivamaan.

Myös työhuoneesta löytyy kosteutta, joka on peräisin komerossa olevasta lämminvesivaraajasta. Työhuoneen muovimatto on irrotettava ja katsottava kuinka laajalle kosteus on levinnyt. Olo on epäuskoinen, voiko tämä olla totta?

#### 9.9.

Tänään oli hyvä päivä! Sain kuulla pääseväni marraskuussa Egyptiin ilmastokuntoutukseen, joka tulee todella tarpeeseen. Ihottuma kun ei ota talttuakseen, ja olen jatkuvalla lääkevoidekuurilla.

Tutustumme Hengitysliitto Helin internetsivuilta löytyvään Homesivousohjeeseen, jonka avulla alamme suunnitella remonttia. Rakennamme olohuoneen ja keittiön välille kaksi väliseinää rakennusmuovista, jotta purkupöly ei pääse leviämään muihin tiloihin. Asennamme ikkunaan kanavapuhaltimen alipaineistamaan kylpyhuonetta.

#### 11.9.

Remontti alkoi tänään toden teolla. Kylpyhuoneesta alettiin irrotella kaakelita pois, mutta yllätyksiltä ei välttytty vielä: seitsemän vuotta sitten vaihdettujen kaakelien alta paljastuivat vanhat kaakelit. Tämä on

ilmeisesti ollut käytäntö tuon ajan remonteissa ja soveltuu lähinnä pintaremontteihin, mutta ei vesivahingon korjaamiseen. Haluamme kuivattaa seinän kunnolla, joten puramme niin uudet kuin vanhatkin kaakelit pois. Lisäksi alta paljastuvaan tiiliseinään tehdään aukkoja, joista nähdään eristeenä olleen villan tilanne. Villa on osittain kostea, joten se poistetaan.

Mieleeni palaa muutaman vuoden takainen allergiatesti, jossa minun todettiin olevan allerginen jollekin homeelle. Tarkistan papereista homeen nimen, joka on Aspergillus fumigatus. Internet paljastaa, että tuo home viihtyy kosteissa paikoissa, esimerkiksi vesivahinkotaloissa. Mieleen palaa myös tilanne kesältä, jolloin kylpyhuoneessa oli outo haju, joka ei lähtenyt pois voimakkaillakaan pesuaineilla.

Alkaa näyttää siltä, että minulle ei ole hyväksi oleilla asunnossamme, joten alan tehdä muuttoa pois mahdollisen ihottuman aiheuttajan luota.





Lastulevyn pinta on saanut kosteutta. Kosmeettisista syistä myös vahingoittumattomia lastulevyjä vaihdettiin gyprok- eli kipsilevyihin.

Surullinen näky: vesivaraajan kastelemat seinät, villat sekä muovimatto on poistettu. Lattiaa odottaa hionta.

#### ►► 24.9.

Ollessani poissa remontin keskeltä minulla on hyvää aikaa ottaa selvää hometalojen remontoinnista ja puhdistuksesta. Otan yhteyttä Asumisterveysliittoon sekä Hengitysliittoon, jolla on myös korjausneuvontapuhelin. Saan tietoa remontoinnista ja homeittauksesta, joka on kuitenkin mahdollista tehdä vasta remontin nostattaman pölyn laskeuduttua talvisaikaan. Asunnon homepitoisuuksien mittaaminen tulee kyseeseen siis vasta talvella 2011. Näytteiden lähettäminen laboratorioon olisi kyllä mahdollista, mutta asiantuntijoiden mukaan mustuneessa ja haisevassa puussa yleensä on homeita, ja pelkän homeen nimen selvittäminen ei auta minua iho-ongelmissani, eikä remontoinnissakaan.

Itse remontti on edennyt siihen pisteeseen, että talon rakenteita on voitu alkaa kuivattaa kuivauskoneilla. Kuivausaikaan vaikuttavat rakenteiden paksuus, niiden huokoisuus ja se, onko kosteusvaurio syntynyt äkillisesti vai pitkän ajan kuluessa. Päätämme antaa kuivauskoneiden olla paikoillaan ainakin kuukauden. Tämä ei ole halpaa lystiä; kahden huoneen kuivaimien vuokra on noin 700 euroa kuukaudessa.

#### 4.10.

Salaojien toimimattomuus on yksi syy hitaasti syntyville kosteusvaurioille, ja koska kylpy- ja olohuoneen kosteusvaurioille ei löydy täysin selvää aiheuttajaa, salaojat päätetään kaivaa esiin. Salaojitukseen on käytetty 50 millin ”kurkkuputkea”, jotka on asennettu liian pintaan, lähes maanpinnan ta-

solle. Lisäksi talon sokkelin ympärillä on käytetty virheellisesti hiekkaa ja multaa. Päätämme asentaa uudet salaojaputket, salaojakaivot ja sadevesiputket. Sokkelin eristykseen käytetään patolevyä ja listaa, jotta kosteus ei pääse nousemaan taloon kivijalkaa pitkin.

#### 10.11. Ilmastokuntoutukseen

Lääkärin tarkastuksen ja alkuinfon jälkeen minä ja 29 muuta atoopikkoa pääsemme matkalle kohti aurinkoista Egyptiä. Auringonoton lisäksi matkan on tarkoitus lepuuttaa hermoja, sillä stressi pahentaa monien ihottumaa. Olen aikaisemmin huomannut myös meriveden parantavan vaikutuksen, joten odotan kovasti hetkeä, jolloin pääsen lillumaan suolaisessa meressä.

#### 23.11.

Viikon oleilu Hurgahadan kaupungissa teki hyvää hipiälle, ja ihottuma on enää vain muisto. Tietenkin iho on edelleen kuiva ja tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa, mutta suunta näyttää olevan hyvä. Matka on ollut todella positiivinen kokemus, ja mukana olleet ihmiset tekevät siitä muistamisen arvoisen. Koti-Suomeen on kuitenkin mukava palata, vaikka omaan kotiin ei remontin takia voi mennä.

#### 10.12.

Egyptistä palattuani olen varannut ajan lääkärille, sillä olen huomannut jo ennen matkaa kaksi kohonnuttua imusolmuketta. Asia ihmetyttää sen takia, että en ole ollut edes flunssassa. Lääkäri ehdottaa, että takana voi

olla jokin allergia. Keskustelen hänen kanssa todetuista allergioistani, ja hän toteaa, että allergiani *Aspergillus fumigatus* kohtaan saattaa kieliä siitä, että olen altistunut sille jossain ja siten allergisoitunut. Muistan vanhan asuntoni opiskeluajoilta, jossa vesi valui yläkerran kylpyhuoneesta katon läpi alakertaan.

Näin palat alkavat vihdoinkin loksahdella paikoilleen ja karu totuus on kohdattava: en voi palata kotiin, jos homeita ei saada pois. En kuitenkaan usko tähän vaihtoehtoon, sillä remontti on ollut jo tähän mennessä perusteellinen. Avomieheni on myös desinfioidut natriumhypokloriitilla poissa ollessani koko kylpyhuoneen sekä muualta talosta lattiaa ja seiniä.

#### 21.12.

Saan toisenkin lääkärin mielipiteen, kun menen ihotautilääkärilleni tarkastuskäynnille. Hänen mielestään allergiaa ei voi selittää aikaisemmalla altistumisella, eikä allergioista siten voi päätellä myöskään, onko talossamme homeita.

Erilaiset mielipiteet hämmentävät ja harmittavatkin, sillä olen tyytyväinen luullessani, että allergiatestit kertovat, mille olen altistunut. Menen kuitenkin allergiatesteihin päivittääkseni tiedot asioista, joita tulee välttää.

#### 29.12.

Verikokeesta tutkittavien allergiatestien tulokset ovat antaneet odottaa itseään joulun yli, mutta nyt odotus palokitaan. Tulos onkin aikamoinen yllätys, sillä kolme vuotta sitten todettu homeallergia on hävinnyt. Aikaisemmasta prick-testistä kävi ilmi, että myös allergia kissoja kohtaan oli hävinnyt, mutta tilalle oli tullut koiraallergia. Onneksi emme omista koiraa!

Ihoni tilanne on kuitenkin parantunut, ja vaikka ihottumaani ei voi selittää homeallergialla, ei se tarkoita, etteikö homeella olisi vaikutusta herkälle iholleni. Olen toiveikas remontin suhteen, sillä perusteellisen kuivatuksen, salaojituksen ja desinfiointin jälkeen en usko homeella olevan mahdollisuutta kasvaa enää kodissamme!

Vuosi 2009 ja sen tuomat iho-ongelmat ja kodin kunnostaminen saivat minut ajattelemaan, että home-ongelman korjaaminen on vähän kuin atoopin ihottuman hoito: pelkkä pintaremontti ei aina auta. Kotia korjattaessa lohdullista on, että homeen voi poistaa talosta. Atopia taas on ihmisen elinikäinen seuralainen, jota täytyy vain koettaa hoitaa huonompinkin aikoina. ■