

Omakoti

Rakennustöitä
tarjolla!

Nopein
matka töihin.

worker
HENKILÖSTÖRAKKAUS

VAASA » NUMERO 4/2024 » OMAKOTIASUMISEN ERIKOISLEHTI » 16. vuosikerta » www.omakotilehdet.fi

Käyttövesiputkien remontti vie vain muutamia päiviä

Tukea öljylämmityksen
vaihtamiseen on vielä saatavilla

14

Koti mukautuu
iän tuomiin tarpeisiin

22

MYynti, HUOLTO, VARAOSAT JA TARVIKKEET

STIHL TIGA **afrikan** VALTRA FENDT AKU **sampo** **ROSS**

Ultrakevyet MOOTTORI- SAHAT



Stihl MS 162
• Tilavuus 30 cm³
• 4,2 kg
TARJOUS!
199€

Stihl MS 212 CE
• Tilavuus 35 cm³
• 4,3 kg
TARJOUS!
399€

MSA 60 C-B - AKKUSAHA
Käyttöaika n. 35 min (AK20)
Sis. akku ja laturi



339€

MSA 70 C-B - AKKUSAHA
Käyttöaika n. 45 min (AK30)
Sis. akku ja laturi



399€

MS 201 C-EM
AMMATTISAHA
TARJOUSHINTAAN



699€

STIHL MS 241 C-M - AMMATTISAHA
TARJOUSHINTAAN!



599€



RAIVAUS-
SAHA
FS 410
C-EMK
990€



AKU-
VAUNUT
ja VENE-
TRAILERIT



UUDET MALLIT

Työskentele
turvallisesti ja
mukavasti
Stihl-turvavarusteilla

KYSY PAKETTI-
TARJOUSTA!



Maatalous- ja
urakointi-
koneiden huolto,
varaosat ja
tarvikkeet,
öljyt ym.



MotoMix

Ympäristöystävällinen 2-T polttoaine, joka
valmistetaan käyttäen STIHLin omaa huippulaadukasta
HP ULTRA MOOTTORIÖLJYÄ - toimii kaikissa
2-tahti-moottoreissa sekä STIHL 4-MIX laitteissa!

MASKINSERVICE • KONEHUOLTO
MARANDER

Silmukkatie 15 Vaasa • p. 3182950 • 0500-364688
www.marander.fi • marander@maskin.netikka.fi



Kotisi Kruunuksi

AMARILLO
KEITTIÖT

- Keittiökalusteet
- Komerot
- WC-/kylpyhuonekalusteet
- Asennus- ja suunnittelupalvelu

AMARILLO-KEITTIÖT OY

Joentaustantie 34, 64370 Myrkkä

puh. (06) 268 3256

info@amarillokeittiot.com • www.amarillokeittiot.com

Täyden palvelun
vaasalainen kodinkoneliike

UUDET LAADUKKAAT

Miele PESUKONEET

MEILTÄ MYÖS

ASKO
Inspired by Scandinavia

UPO



MYÖS LAADUKKAAT ILMALÄMPUMPUT!

TOSHIBA
ILMALÄMPÖPUMPUT

DAIKIN

MITSUBISHI
ELECTRIC
LÄMPÖPUMPUT

vuodesta 1975

VAASAN KODINKONEHUOLTO



Kauppapuistikko 26, 65100 Vaasa • p. 06 317 4513

www.vaasankodinkonehuolto.fi

MALAX
MAALAHTI

Unelmat käyvät toteen!



Asu metsän ja peltojen läheisyydessä, osallistu urheilu-, kulttuuri- ja elinkeinoelämään, ja vieläpä siten, että Vaasaan on vain 15 minuutin matka. Kuulostaa varsinaiselta unelmalta, eikö totta? Nyt unelmilla on paikka ja aika käydä toteen!

Maalahden Söderfjärdsbackenilla on nyt tarjolla suuria ja upeita tontteja

ympäristössä, joka huokuu kestäviä arvoja, elämyksiä ja mukavan arjen elementtejä. Söderfjärdenin reunalla sijaitsevalla alueella on yhteensä 130 tonttia, jotka ovat kooltaan noin 2000 m². Hinnat alkaen 11 €/m²

Tervetuloa Maalahteen valitsemaan unelmatonttinne!

Lisätietoja antaa

Monica Asplund, puh 050 401 2405, monica.asplund@malax.fi

malax.fi

HUNTON
Luonnosta. Luonnolle.

puukuitueriste
kattoon, seiniin ja lattiaan

Suomen suosituin, aito puukuituinen eriste,
levyeristeenä ja puhallusvillana



- ERINOMAINEN LÄMMÖNVARASTOINTIKYKY
- PARAS KAIKISSA LÄMPÖILOISSA
- KESTÄVYYS
- YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISYYS



Hunton -jälleenmyyjäsi Pohjanmaalla.

Pohjanmaan Eristepalvelu
Pohjanmaan Kuituteollisuus Oy

Pasi Mäki 040 5091 942, Kristian Mäki 0400 861 139
eristepalvelu@gmail.com • Ammattimiehentie 1, 61410 Ylistaro as.



MAINOSTAJA,
varaa näkyvyytesi
Omakotilehtiin
verkkokaupasta.

<https://mediapotential.mediani.fi>

MEDIANI

Omakoti

www.omakotilehdet.fi
facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2024	vko	8
Nro 2/2024	vko	16
Nro 3/2024	vko	24
Nro 4/2024	vko	39
Nro 5/2024	vko	47

Jakelu ja levikki
Jakelulevikki 18 000 kpl

Pientalot Isokyrön, Kaskisen, Kristiinankaupungin, Laihian, Maalahden, Mustasaaren, Närpiön, Vaasan ja Vöyrin taajamissa.

Kustantaja
Media Potentia Oy
Kuninkaankatu 24 A
33210 Tampere
p. 0400 772 229
www.mediapotentia.fi

Julkaisija
Nexus Media Oy
Kuninkaankatu 24 A
33210 Tampere
toimisto@nexme.fi

Päätoimittaja
Petri Kaukonen
p. 0400 770 203
petri@mediapotentia.fi

Toimitus
Mari Pihlajaniemi
p. 045 276 5998
toimitus@mediapotentia.fi

Mediamyynti
Media Potentian toimisto
p. 0400 772 229
toimisto@mediapotentia.fi

Taitto ja ilmoitusvalmistus
Media Potentia Oy
aineistot@mediapotentia.fi

Paino
Sanoma Manu Oy

Etukannen kuva
Freepik

Lehti noudattaa ilmoitusten julkaisusääntöjä. Reklamaatiot on tehtävä 7 vrk:n aikana ilmoituksen julkaisemisesta Media Potentia Oy:lle. Suurin mahdollinen vastuu ilmoituksen julkaisemisesta sattuneesta virheestä tai poisjäämisestä sekä sen aiheuttamista vahingoista on ilmoituksen hinta. Mikäli ilmoitusmateriaali saapuu aineistopäivän jälkeen Media Potentia Oy ei ole velvollinen korvaamaan painovirheitä. Ilmoituksista lähetetään oikovedos sopimuksen mukaan.Peruutukset viimeistään aineistopäivänä. Jos ilmoitus on ehditty valmistaa ennen peruutusta, veloitetaan siitä 50 % ilmoituksen hinnasta.



Freepik

Tässä lehdessä

- 3 Pääkirjoitus
- 5 Ajankohtaista
- 6 Kemialliset epäpuhtaudet pientaloissa
- 10 Omakotitalon putkiremontti
- 14 Öljysäiliöiden poisto ja lämmitysjärjestelmän vaihto
- 18 Kodin turvallisuus
- 20 Syksyn pihatyöt
- 22 Ikäystävällinen koti
- 24 Hyvinvointia syksyyn
- 26 Ajanviete



Petri Kaukonen
Päätoimittaja

Elämä jatkaa kulkuaan

Suomalaiset ovat taas rohkaistuneet rakennuttamaan omakotitaloja – ainakin jos mittapuuna käytetään pohjalaisten talotehtaiden näkymiä. Ne raportoivat kesän alussa tilauskantansa piristyneen tuntuvasti sitten edellisvuoden.

Viime vuonna uusien omakotitalojen kauppa kyntikin historiallisissa pohjalukemissa. Yhtä vähän rakennusprojekteja oli vireillä viimeksi toisen maailmansodan aikana.

Mitä tästä rakentamisen käänteestä sitten voisi päätellä? Kenties sen, että vaikka taloudesta uutisoidaan aika ajoin ankeita näkymiä, se ei ole koko totuus. Synkeiden pilvienkin alla me ihmiset elellemme elämiämme, tapaamme ystäviä, uurastamme ja harrastamme – ja jotkut jopa innostuvat rakentamaan itselleen kodin.

Pienetkin asiat voivat olla hyvin merkittäviä, kun arvioimme elämän mielekkyyttä. Vaikka kaikkiin suuriin asioihin ei olisikaan siis mahdollista vaikuttaa, aina voi sentään pyrkiä iloitsemaan niistä pienemmistä.

Viettäköämme tänä vuonna siis pienten, mukavien asioiden syksyä!

Lämpimin terveisin,

Petri Kaukonen

Päätoimittaja
Omakoti

www.sundin.fi

HYVÄLAATUISTA
KONEELLISESTI
KUIVATTUA POLTTO-
PUUTA EDULLISESTI
YMPÄRI VUODEN

Soita 050 373 9064 / Thomas Sund



Saneerausten
saralla yli
50 vuotta!

Julkisivusaneeraukset
Maalaustyöt
Huoneistoremontit
Keittiö- ja kylpy-
huoneremontit



VAASAN MAALAUSTYÖ
REINISALO

sami@vaasanmaalaustyo.fi
jere@vaasanmaalaustyo.fi
www.vaasanmaalaustyo.fi

Herättääkö tuleva remontti kysymyksiä?

Omakotiasujan **palvelu** apunasi kaikkiin kodin tiloihin



Tule omakoti-
asujan rakentaja-
asiakkaaksi ja
avaa raksatili!



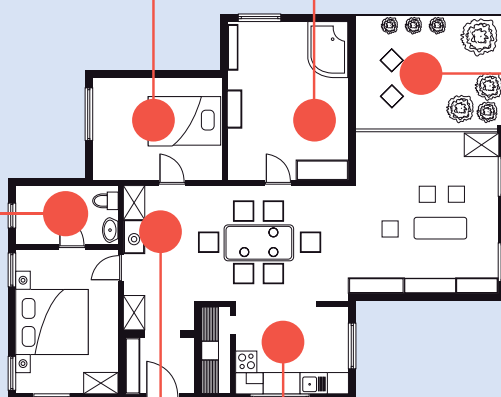
Tekstiilimatot ja -laatat



Kylpyhuonekalusteet



Seinänsisäiset suihku- ja
seinä-WC-ratkaisut



Terassilaatat



Vinyylilankut ja -laatat



Keraamiset laatat



Onnistumisen lähtöpiste.

» LYHYESTI

Turhautuminen remonttifirman etsimiseen on saanut 18 prosenttia asunnonomistajista luopumaan koko remontista

Suomalaisista asunnonomistajista 80 prosenttia ei ole tehnyt remonttia ilman palkattua apua. Silti moni tuntee haasteita yhteistyössä remonttifirmojen kanssa.

Yleisin hankaluus remonttifirmojen kanssa toimimisessa on hinnasta, aikataulusta ja tavoitellusta lopputuloksesta yhteisymmärrykseen pääseminen. Toiseksi yleisin hankaluus on sopivan remonttifirman löytäminen. Aikataulun pettäminen on kolmanneksi tavanomaisin hankaluus, tyytymättömyys lopputulokseen neljänneksi tavanomaisin. Viidentenä tulee kanssakäymisen firmojen kanssa.

- Liki joka kolmas asunnonomistaja on turhautunut sopivan remonttifirman etsimiseen. Heistä, jotka ovat turhautuneet remonttiammattilaisen etsintään, 58 prosentilla on koko remontti jäänyt sikseen, Remppatorin palveluasiantuntija **Essi Niskanen** kommentoi.

Kaikista asunnonomistajista siis 18 prosenttia on luopunut remontoitaikeista siksi, että sopivan remonttifirman etsiminen on osoittautunut liian turhauttavaksi.

Tiedot selviävät Remppatorin helmikuussa tutkimusyhtiö Bilendillä teettämän tutkimuksen vastauksista. Tutkimukseen vastasi 1000 ihmistä. Vastaajat ovat 18–75-vuotiaita suomalaisia asunnonomistajia. Vastaajista on naisia puolet ja miehiä puolet.

Tilastokeskuksen mukaan suomalaiset remontoivat vuonna 2022 asuntojaan keskimäärin 422 miljoonalla eurolla per vuokausi. 42 prosenttia asunnonomistajista sanoo, että tämänhetkinen yleinen talustilanne ei ole vaikuttanut heidän aikomuk-

siinsa remonttien suhteen.

Äideille ei soitella

45 prosenttia remontoijista aloittaa ammattiavun etsimisen googlettamalla. 22 prosenttia soittaa ensiksi kaverille. Naisista 7 prosenttia soittaa ensiksi isälleen – miehistä 2 prosenttia. Äideille ei soiteta ensimmäisenä käytännössä lainkaan.

Halu palkata ammattilainen kasvaa iän karttuessa. Seniorit palkkaavat nuorempia useammin ammattilaiset tekemään remonteja. Yli 62-vuotiaista 60 prosenttia luottaa remonttiasioissa ammattilaisen apuun.

- Vaikeimmaksi sopivan remonttifirman löytämisen kokevat suomalaisista pääkaupunkiseutulaiset. Heistä 64 prosenttia mieltää sen hankalaksi. Koko kansasta vastaava prosentti on 54. Muualla Etelä-Suomessa prosentti on 56. Vähiten hankalaksi asian kokevat itäsuomalaiset. Heistä yli puolet, 54 prosenttia, näkee osuvan ammattiavun löytämisen helpoksi, Niskanen kertoo.

Mitä pienempi paikkakunta on, sitä helpommin osaamisen jäljille pääsee soittamalla isälle tai kaverille. Sen sijaan isoissa kaupungeissa valinnanvaraa on paljon, mutta ei välttämättä ole samalla tavalla yhteisöllisyyttä. Siten päädytään heinäsuovaan, jossa googletus tarjoaa 30 remonttifirmaa.

- 9 prosenttia remontoijista käyttää palvelusivustoja, jotka on tarkoitettu remonttifirmojen löytämiseen, Niskanen toteaa.

Nyt on eniten tarvetta maalaamiselle

57 prosenttia asunnonomistajista suunnit-



Freepik

telee tekemänsä asuntoonsa tai taloonsa jonkinlaisen remontin tänä vuonna.

- Eniten tarvetta on tällä hetkellä maalaamiselle. 47 prosenttia asunnonomistajista kaipaa sellaista. Toiseksi yleisimmin nähdään tarvetta kylpyhuoneen ehostamiselle. 31 prosenttia omistajista sanoo niin. Kylpyhuoneremontit tapaavatkin olla Suomessa yleisin remontti. Niitä tehdään Tilastokeskuksen mukaan yli miljardilla eurolla vuodessa, Niskanen kertoo.

Kannattaa hyödyntää tilaajavastuulaki

Yksi työkalu ammattilaisen valitsemisen avuksi on Luotettava Kumppani -palvelu. Luotettava Kumppani -palveluun kuuluva yritys näyttää avoimesti tilaajavastuulain mukaiset tietonsa ja osoittaa hoitavansa lain velvoitteet. Kuluttajalle hyödyllistä tietoa yrityksestä on muun muassa ennakkoperintäkisteriin kuuluminen, joka on edellytyksenä esimerkiksi kotitalousvähennyksen saamiseen. Luotettava Kumppani -yrityksiä kannustetaan liittämään omat tilaajavastuulain mukaiset tietonsa jo myyntiehdotuksiinsa.

Luotettava Kumppani -palvelua ylläpitää Vastuu Group. Palveluun kuuluu yli 74 000 suomalaisyritystä.

- Luotettava Kumppani on hyvä esimerkki uusista työkaluista, joilla helpotetaan asunto-omaisuuden kunnostamista. Luotettavien ammattilaisten löytämisen ja sopimusten neuvottelemisen ei tarvitse olla vaivalloista tai aikaa vievää. Haasteet ovat arkisia, ratkaisut voivat olla myös, Niskanen päättää.

Kuluttajan ei tarvitse huolestua kylmä- ja lämpöpumppualan lakimuutoksista

Ilmastoa voimakkaasti lämmittävien fluorattujen kasvihuonekaasujen eli niin sanottujen F-kaasujen päästöjä vähennetään merkittävästi uudella F-kaasuasetuksella, joka astui voimaan 11.3.2024. Sen seurauksena lämpöpumput ja kylmälaitteet siirtyvät vähitellen käyttämään ympäristöystävällisempiä, ilmastoa vähemmän lämmittäviä kylmäaineita.

Suurista muutoksista huolimatta ei nykyisten laitteiden käyttäjien eikä kuluttajien tarvitse olla huolissaan.

- Kuluttajan ei tarvitse olla huolissaan, sillä laitteita uusilla kylmäaineilla löytyy sitä mukaan, kun asetus vaatii, laitteet ovat yhtä luotettavia ja ne tuskin ovat kalliimpia. Myös vanhoja laitteita saa käyttää ja huoltaa, sanoo Suomen Lämpöpumppuyhdistys SULPU ry:n toiminnanjohtaja **Jussi Hirvonen**.

Vastaava tilanne on ammattikäytössä olevilla laitteilla.

- Olemassa olevan laitekannan ylläpito ja huolto on mahdollistettu uudessa asetuksessa eli nykyisten laitteiden käyttäjien ei tarvitse olla huolissaan omien laitteiden suunnitellun elinkaaren aikana, Suomen Kylmäliikkeiden Liiton toimitusjohtaja **Pauli Tarna** sanoo.
- Laitetarjontaan, laitteiden tehokkuuteen ja järjestelmien hintoihin kylmäaineiden muuttuminen ei aiheuta merkittäviä muutoksia, hän tiivistää.

Kylmä- ja lämpöpumppualalle uusi F-kaasuasetus tuo paljon muutoksia. Siksi alan koulutuksen kehittäminen on myös huomioitu uudessa lainsäädännössä.

- Alan toimijoilta vaaditaan paljon uutta osaamista. Lisäksi uuden F-kaasuasetuksen seurauksena kylmäaineita käsittelevien pätevyysvaatimukset laajenevat koskemaan kaikkia fluorattuja kylmäaineita ja vaihtoehtoisia, myös luonnollisia

kylmäaineita. Koulutus ja pätevyöitymisjärjestelmä muuttuvat vastaamaan uusia vaatimuksia, Tarna ja Hirvonen sanovat.

Lämpöpumppujen toiminta perustuu joko F-kaasuihin tai niille vaihtoehtoisiin aineisiin, kuten luonnollisiin kylmäaineisiin. F-kaasuasetuksella ohjataan markkinoita kohti mahdollisimman ilmastoystävällisiä ja energiatehokkaita laitteita. Ympäristöministeriö kertoo sivuillaan, että uusien asetusten toimilla EU:n alueella voidaan välttää hiilidioksidiekvivalentteina noin 500 megatonnin päästöt vuoteen 2050 mennessä. Määrä vastaa noin kymmenkertaisesti Suomen vuoden 2022 kasvihuonekaasujen kokonaispäästöjä.

Lämpöpumppujen käyttö on kasvanut viime vuosina voimakkaasti. Taustalla on ollut energian hinnan nousu, mutta pidemmällä aikavälillä vielä merkittävämpi tekijä on vihreä siirtyä ja pyrkimys hiilineutraaliin Suomeen.



Teksti: Mari Pihlajaniemi

Huomio haitta-aineisiin ja kemiallisiin epäpuhtauksiin

Erilaiset haitta-aineet on usein huomioitava etenkin silloin, kun vanhempaan rakennukseen aiotaan tehdä korjauksia ja rakenteita avataan. Tehokas ilmanvaihto on kuitenkin hyvä keino vähentää sisäilman epäpuhtauksia niin vanhoissa kuin uusissakin rakennuksissa.

Rakennuksen sisäilmassa voi olla monia erilaisia kemiallisia yhdisteitä, jotka ovat peräisin muun muassa rakennuksesta ja sen materiaaleista, ihmisten toiminnoista rakennuksessa, puhdistusaineista sekä ulkoilmasta.

Tällaisia haihtuvia orgaanisia yhdisteitä eli VOC-yhdisteitä voi olla sisäilmassa satoja, toteavat sisäilma-asiantuntija **Kirsi Säkkinen** ja korjausneuvoja **Hanna Kyrönviita** Hengitysliitto ry:sta.

– Yksittäisten yhdisteiden pitoisuudet ovat yleensä pieniä, he kuitenkin lohduttavat.

Eri yhdisteiden terveysvaikutukset vaihtelevat

Haitta-aineilla tarkoitetaan rakennusma-

terialleissa olevia ja rakennusten korjaamiseen käytettyjä aineita, jotka on myöhemmin todettu ihmisten terveydelle tai ympäristölle haitallisiksi. Haitta-aineita ovat myös materiaaleihin imeytyneet, terveydelle tai ympäristölle haitalliset aineet. Yleisimpiä haitta-aineita pientaloissa ovat asbesti ja niin sanottu polysykliset aromaattiset hiilivedyt eli PAH-yhdisteet. Muita rakennuksissa olevia haitta-aineita ovat polyklooratut bifenyylit eli PCB-yhdisteet ja raskasmetallit kuten lyijy.

Rakennusten rakenteiden sisältämät haitta-aineet ovat siis hyvin moninainen joukko aineita ja yhdisteitä. Yksittäisen aineen tai yhdisteen aiheuttamiin terveysvaikutuksiin vaikuttavat muun muassa yhdisteen ominaisuudet, pitoisuus, altistumisaika ja -reitti.

– Haihtuville kemiallisille yhdisteille altistutaan niiden olomuodon takia pääasiassa hengitysteitse. Tavallisesti suomalaisissa asunnoissa mitattavat yksittäiset yhdisteiden pitoisuudet sekä yhdisteiden kokonaispitoisuudet ovat hyvin matalia, toteavat Säkkinen ja Kyrönviita.

– Suuremmissa pitoisuustasoissa haihtuvat kemialliset yhdisteet voivat kuitenkin aiheuttaa haju- ja viihtyvyshaitan lisäksi myös ohimeneviä terveyshaittoja: päänsärkyä, väsymystä ja erilaisia ärsytyks- ja hengitysoireita.

Asbesti ja PAH-yhdisteet yleisimpiä haitta-aineita

Asbestia on käytetty laajasti erilaisissa rakennusteollisuuden materiaaleis-

sa 1920-luvulta 1990-luvulle asti. Sitä on Säkkinen ja Kyrönviidan mukaan siten edelleen paljon rakennuksissamme.

Asbestipöly on hengitettynä terveydelle vaarallista ja sille altistuminen lisää riskiä sairastua vakaviin sairauksiin, kuten asbestoosiin ja keuhkosityöpään.

– Ehjä ja pölyämätön asbestipitoinen materiaali ei aiheuta vaaraa terveydelle, joten sitä ei tarvitse lähteä poistamaan rakenteista. Asbesti on kuitenkin huomioitava korjauksiin ryhdyttäessä.

Asbestin ohella yleinen haitta-aine asuinrakennuksissa ovat PAH-yhdisteet. Niitä sisältäviä materiaaleja kuten kivihiilipikeä, kivihiilitervaa ja kreosoottijäyä on käytetty rakennustuotteissa.

– Nämä tuotteet löytyvät tavallisesti talon rakenteiden sisältä esimerkiksi



kosteuseristeenä. Lisäksi vanhat ter-
vapahvit ja -paperit saattavat sisältää
PAH-yhdisteitä, kertovat Säkkinen ja
Kyrönviita.

Suomessa PAH-yhdisteitä sisältä-
viä tuotteita on käytetty rakennuksis-
sa 1950-luvulle asti. Pelkkä PAH-yh-
disteiden läsnäolo rakenteissa ei hei-
dän mukaansa yleensä vaadi toimen-
piteitä.

– Kun materiaali on ehjä ja ilman-
vaihto toimii oikein, sisäilman riskit
ovat pieniä. Joskus PAH-yhdisteet kui-
tenkin aiheuttavat hajuhaittoja ja näi-
hin liittyviä oireita. Lisäksi terveydel-
le haitallisia PAH-yhdistepitoisuuksia
saattaa vapautua sisäilmaan, kun van-
hoja rakenteita lähdetään avaamaan.

Näissä tapauksissa tulee selvittää,
miten PAH-yhdisteisiin liittyviä haitto-
ja voidaan hallita esimerkiksi estämäl-
lä yhdisteiden kulkeutuminen asuin-
huoneiden sisäilmaan. Jos rakenteita
joudutaan purkamaan, on se tehtävä
haitta-ainepurkuna.

**Selvitä raskasmetallit
tarvittaessa**

Myös raskasmetalleilla on haitallisia
vaikutuksia sekä ympäristöön että ter-
veyteen. Niitä on käytetty sekä sisätil-
la- että julkisivumaleissa, kattomaa-
leissa, ikkunoiden ja ovien puuosien
maaleissa.

Säkkinen ja Kyrönviita kehottavatkin
selvittämään maalin raskasmetallipi-
toisuudet, kun vanhoja maaleja aiotaan
poistaa. Lisäksi julkisivujen ja parvek-
keiden korjaustöiden yhteydessä sau-
mausmassojen lyijypitoisuudet tulee
selvittää.

Esimerkiksi vanhojen talojen ja ke-

sämökkien voimakas, tunkkainen
haju, niin sanotun mummonmökin
haju, voi johtua puolestaan klooria-
nisolista.

– Kloorianisolit ovat haihtuvia yh-
disteitä, joita syntyy sisäilmaan, kun
kloorifenoleja sisältävät puunsuoja-
aineet hajoavat mikrobiologisesti ajan
kuluessa, selventävät Säkkinen ja Ky-
rönviita.

Kloorifenoleita on käytetty runsaim-
min 1930–1980-luvuilla. Jo pienetkin
kloorianisoliin pitoisuudet voidaan
haistaa, mutta hajusta huolimatta ra-
kennuksessa ei ole välttämättä varsi-
naisia mikrobivaurioita. Haju tarttuu
kuitenkin tiukasti tekstiileihin ja ir-
taimistoon.

– Hajua on erittäin vaikea, jopa
mahdotonta poistaa. Rakennuksia ir-
taimistoinen on jopa hävitetty haju-
haitan vuoksi.

Vaikka haju koetaan usein hyvin
epämiellyttäväksi, siihen ei yleensä
liity oireita sisäilmassa esiintyvillä pi-
toisuustasoilla. Myöskään varsinaisia
terveyshaittoja ei Säkkinen ja Kyrön-
viidan mukaan tunneta. Kloorianiso-
leja voidaan nykyisin tutkia ja mää-
rittää sisäilmasta sekä materiaaleista.

**Haitta-aineet huomioitava
korjaushankkeissa**

Säkkinen ja Kyrönviita muistuttavat,
että mahdollinen asbesti ja muut hait-
ta-aineet on aina huomioitava korja-
us- ja purkutöissä sekä rakennusjät-
teen lajittelussa ennen vuotta 1994 ra-
kennetuissa rakennuksissa.

– Rakennuksessa on tehtävä hait-
ta-ainekartoitus korjaussuunnittelu-
vaiheessa ennen korjaustöi- »



ASIANAJOTOIMISTO | ADVOKATBYRÅ

HARRY TRÄSKBÄCK

Vaasanpuistikko | Vasaesplanaden 15 A 15, 65100 Vaasa | Vasa
puh-tel 06 3170 311, fax 06 3170 312
toimisto@traskback.fi, www.traskback.fi

APUA SISÄILMAONGELMIIN

- Ilmanvaihtoasennukset
myös vanhat asunnot
- Kanavien puhdistukset,
säädöt ja pöytäkirjat
- Koneiden vaihdot - korjaukset
- Vallox:n valtuuttama asennusliike
- Hyvä varasto suodattimia
ja liesikupuja
- Vallox matalaenergiakoneet
varastossa
- Myös uutuus
Aito Koti-Lämpö

Työstä saa 50 % kotitalousvähennyksen

ILMASTOINTI JA
PELTI Lehtiö OY

Osaamista jo 50 v.
Kun kokemus ratkaisee
Puh. 0400 954 655
Puh. 0400 565 940



PORAUSÄSSÄT



SUOMEN VAHVIMMAT

KALLIOLÄMPÖPORAUKSET

- Ympäristöystävällinen ja
helppo tapa lämmittää kotisi
- Siisti ja nopea toimitus
kokeneilta ammattilaisilta

Puh. 050 300 9685
info@porausassat.fi
www.porausassat.fi

*Kun tilaat meiltä,
on sinulla Ässä hihassa!*

Lännen Louhintatekniikka Oy

VAASA
Puh. 040 538 5253
www.lannenlouhintatekniikka.fi

LOUHINTAA VAIKEISSA PAIKOISSA

- Elektronisilla nalleilla
- Hydraulillausta, myös isommalla kalustolla
- Paisuvilla massoilla, kaasupatruunoilla

MASSALOUHINTAA | GPS PORAUSTA | RÄJÄYTYS SUUNNITTELUA

AAA Luotettava Kumppani INFRA RALA PÄTEYYS

**KATTOREMONTTI
JA MIELENRAUHA**

Parhaat materiaalit ja ammattitaitoiset tekijät.
Tarjous, jonka sisällön oikeasti ymmärrät.
Vaadi parasta. Saat meiltä kilpailukykyiseen hintaan.

Juha Nordman
044 3433901
Henry Pohjola
044 3433901

**POHJOLA
KATOT OY**

Rinnakkaistie 31, Vaasa, www.pohjolakatot.fi

**ROMUKAUPPAA JA
METALLINKIERRÄTYSTÄ**

- Metalliromun osto ja kierrätys
- Teräksen ja raudan myynti
- Autojen kierrätys- ja noutopalvelut (rekisteristä poistot ja romutustodistukset)
- Purkupalvelut
- Siirtolavapalvelut

ROMULIIKE TERÄSHAKA OY

0400 275453 · vaasa@terashaka.fi · www.terashaka.fi
Opistokatu 18 (Klemetilä) · 65100 Vaasa

**Tykkää
meistä
FACEBOOKISSA!**

facebook.com/omakotilehti

Ilmanvaihdolla suora vaikutus asumisterveyteen

Hyvä ja oikein toimiva ilmanvaihtojärjestelmä on raikkaan ja terveellisen sisäilman perusedellytys. Kirsi Säkkinen ja Hanna Kyronviita muistuttavat, että ilmanvaihdon tehtävänä on poistaa sisäilmasta hiukkasmaisia ja kaasumaisia epäpuhtauksia ja kosteutta sekä tuoda raikasta ulkoilmaa sisälle.

Kodin oikein toimivalla ilmanvaihdolla pystytään siten laimentamaan kemiallisten epäpuhtauksien pitoisuuksia. Tarvittaessa ilmanvaihtoa voi myös tehostaa. Tehostus on tarpeen silloin, kun epäpuhtauksia ja kosteutta tuotetaan sisäilmaan erityisen paljon.

– On tärkeää, että kodin perusilmanvaihto on säädetty oikein. Ilmaa pitää tulla ja poistua asunnosta riittävästi eli ilmamäärät pitää tiloissa olla riittävät. Lisäksi ilmanvaihdon pitää myös olla tasapainossa.

Tämä tarkoittaa sitä, että poistuvan ilman tilalle pitää tulla riittävästi suodatettua puhdasta ilmaa korvaus- tai tuloilmaventtiileistä. Mikäli näin ei tapahdu, tulee korvausilmaa poistuneen tilalle muun muassa rakenteiden epätiiveyskohtien kautta. Tällöin rakenteissa mahdollisesti olevat epäpuhtaudet kulkeutuvat tehokkaasti sisäilmaan.

den aloittamista, jos on syytä epäillä, että korjattavat rakenteet sisältävät haitallisia aineita. Haitta-aineet vaikuttavat korjaussuunnitteluun ja korjaustyön purkuvaiheeseen.

Haitta-ainetutkimuksella selvitetään, onko rakennuksessa haitta-ainepitoista materiaalia, missä materiaalia on ja kuinka paljon sitä on. Se sisältää aina myös lakisääteisen asbestikartoituksen. Tutkimus perustuu lähtötietoihin, muun muassa suunnitelma-asiakirjoihin sekä tarkempiin rakenneavauksiin ja laboratorioanalyyseihin.

– Jos tutkimuksen myötä rakennuksessa havaitaan asbestia tai haitta-aineita, purkutyö suoritetaan noudattaen voimassa olevia lakeja, määräyksiä ja tutkimuksien pohjalta tehtyjä suunnitelmia.

Kiinteistön omistajalla on ensisijainen vastuu rakennuksen haitta-ainesten selvittämisestä. Haitta-ainekartoituksen tekee koulutettu asbesti- ja haitta-aineasiantuntija eli AHA-asiantuntijat ja rakennusterveysasiantuntijat.

Yksinään kemiallisten epäpuhtauksien mittaaminen on Säkkinen ja Kyronviidan mukaan yleensä riittämätön keino sisäilmaongelman selvittämiseksi. Niiden mittausta voidaan käyttää kuitenkin apukeinona kokonaisvaltaisessa tutkimuksessa.

– Usein kemiallisten epäpuhtauksien mittaukseen päädytään, kun oleskelutiloissa on tavanomaisesta poikkeavaa hajua, rakenteita tai materiaaleja, joiden epäillään sisältävän haitallisia yhdisteitä.

Materiaalipäästöjä on niin vanhoissa kuin uusissakin taloissa

Varsinaiset rakennuksen haitta-aineiksi kutsutut aineet ovat Säkkinen ja Kyronviidan mukaan yleensä van-

hemmassa rakennuskannassa esiintyvä ongelma. Materiaalipäästöistä johtuvia erilaisia haihtuvia kemiallisia yhdisteitä on kuitenkin paljon myös uusien, juuri valmistuneiden talojen sisäilmassa.

– Niitä tulee rakennus- ja sisustusmateriaaleista sekä kalusteista. Yleensä päästöt laskevat normaalitasolle noin puolessa vuodessa rakennuksen valmistumisen jälkeen, he kertovat.

Rakennus- ja sisustusmateriaaleja valitessa onkin heidän mukaansa suositeltavaa käyttää vähäpäästöisiä, Rakennustiedon luokittelemia M1-merkinnän saaneita tuotteita.

Uusien materiaalien lisäksi myös jo käytössä olevista ja vanhoista materiaaleista voi vapautua kemiallisia yhdisteitä lisääntyvässä määrin, jos ne ovat esimerkiksi liian korkeassa lämpötilassa, kastuvat tai tulevat teknisen käyttöikänsä päähän.

Sisäilman kemiallisten yhdisteiden pitoisuuksia voidaan kuitenkin pienentää tuulettamalla ja ilmanvaihtoa tehostamalla. Asiantuntijat muistuttavat, että tuuletus on toimiva apu myös uusien materiaalien päästöjen vähentämiseen. ■

Lisätietoja: Hengitysliiton kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin palvelee numerossa 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9-15 sekä sähköpostitse korjausneuvokat@hengitysliitto.fi.

Tietoa M1-luokituksesta ja lista luokitelluista tuotteista löytyvät Rakennustiedon verkkosivuilta <https://ymparisto.rakennustieto.fi/rakennusmateriaalien-paastoluokitus>

Asbesti- ja haitta-aineasiantuntijoita sekä rakennusterveysasiantuntijoita löytää osoitteesta www.sertifikaattihaku.fi.

Tykkää
meistä
FACEBOOKISSA!
facebook.com/omakotilehti

Omakoti
www.omakotilehdet.fi



Kiinnostuitko? Varaa ilmainen arviokäynti!



Sähköpostitse: **info@pohjansepät.fi**
tai puhelimitse **020 765 9340**

POHJANSEPÄT OY on kattoremonteja ja ulkoeristuksia toteuttava kotimainen yritys - meiltä ostamalla tuet paikallista osaamista. Asiakkainamme meillä on yksityistalouksia, asunto-osakeyhtiöitä sekä yrityksiä. Toimintaluettamme ovat Etelä-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa, Pohjanmaa, Keski-Suomi, Satakunta sekä Suupohjan seutukunta.



Teräskatot • Tiilikatot • Bitumikatteet

Omakotitalon onnistunut kattoremontti meiltä!

Katon käyttöikä riippuu materiaalien lisäksi siitä, miten katto on huollettu. Katon kunto on hyvä tarkistaa muutaman kerran vuodessa, esimerkiksi keväisin ja syksyisin. Pyydä ammattilainen tekemään perusteellisempi kuntokartoitus vähintään kymmenen vuoden välein.

Laadukkaista materiaaleista valmistettu ja ammattitaidolla asennettu katto pitää kotisi suojassa sateelta, tuulelta ja tuiskulta. Kun remontoit omakotitalosi katon ajoissa, välttät suuremmilta vahingoilta ja saat kodillesi merkittävästi lisävuosia.

**POHJAN
SEPÄT**

Lisätietoa löydät netistä: **www.pohjansepät.fi**



Teksti: Elina Salmi

Omakotitalon putkiremontti hoituu muutamassa päivässä

Omakotitalon käyttövesiputkistot ja viemärit ovat nekin kulutustavaraa ja uusittava aika ajoin. Käyttövesiputkien remontista selviää muutamassa päivässä ja melko pienin kustannuksin. Viemärien uusimiseen voi mennä vähän kauemmin. Samassa rytäkässä kannattaa kaunistaa myös kylpyhuone.

Käyttövesiputkiston uusiminen on se tärkein putkiremontti omakotitalossa. Harvemmin viemärien tai lämpöputkiston uusiminen tulee vastaan taloissa, joissa on vesikiertoinen keskuslämmitys.

Miten usein käyttövesiputket sitten pitäisi uusia? Tarkkoja vuosimääriä ei voi antaa, koska putkiston kulumiseen vaikuttavat muun muassa käytetyt materiaalit, käyttötottumukset ja veden laatu. Myös talon iällä on merkitystä. Jos asut esimerkiksi 50-luvulla rakennetussa talossa eikä tiedossasi ole, että siihen olisi tehty käyttövesiputkiston remonttia, on putkisto lähes varmasti

vaihtokunnossa.

40–50-luvun taloissa käytettiin galvanoitua teräsputkea, jonka tekninen käyttöikä tuli vastaan jo pari vuosikymmentä sitten. Useimmissa tuonikaisissa taloissa asia on toki hoidettu jo aikaa sitten. 70-luvulta lähtien on käytetty kupariputkea. Jos putkistossa on suhteellisen vähän juoksutusta – kuten omakotitaloissa useimmiten on – putken sisäpintaan muodostuu kuparioksidikalvo, joka suojaa osaltaan putkea.

Viimeiset 30–40 vuotta on käytetty muoviputkea ja käytetyt muovilaadut ovat erittäin kestäviä. Niiden voisi

sanoa kestävän normaalilaatuista vettä hyvinkin 50–60 vuotta.

Oman putkiston kunnostustarve selviää varmimmin niin, että asiantuntija, kuten putkiliike tai lvi-suunnittelija, arvioi kunnon. Esimerkiksi paikallisen, vakiintuneen ja pitkään toimineen alan yrityksen sanaan voi useimmiten voi luottaa, sillä he eivät halua pilata mainettaan alueella. Sen sijaan ovelta ovelle kiertelevien kaupustelijoiden tarjoukset voi jättää omaan arvoonsa. He kun saattavat myydä joko ylimitoitettuja, kalliita tai täysin tarpeettomia remontteja.

Remontoi ajoissa, se tulee halvemmaksi

Jos putkistolle on kertynyt ikää jo noin 30–40 vuotta, on silloin viimeistään syytä pyytää asiantuntijan arvio. Se on vähän sama kuin kävisi hammaslääkärissä – kiva kuulla, että kaikki on kunnossa ja jos ei ole, korjauksissa saattaa päästä halvemmalla.

Omakotitalon vesivahingon aiheuttaa yleisimmin pesukoneiden liitosputkien ja ikääntyneiden vesiputkien vuodot. Vaurioita on voinut syntyä myös asennusvirheiden tai vaikkapa jatkuvan jäätymisen vuoksi.

Onkin tärkeää sijoittaa pyykin- ja astianpesukoneet niin, että mahdolliset vuodot liitosputkissa näkyvät nopeasti. Käyttövesiputkiston vuoto taas paljastuu helposti vesimittaria tarkkailemalla. Jos kaikki vesipisteet ovat kiinni, mutta siitä huolimatta vesimittari pyörii, on putkistossa jokseenkin varmasti vuoto.

On myös hyvä muistaa, että jo syntyneiden vaurioiden korjaaminen on tutkitusti kolmanneksen kalliimpaa kuin ajoissa tehtyjen, kulumisesta johtuvien remonttien. Lisäksi voi käydä niin, että vakuutuskaan ei korvaa vahinkoa, jos vuotoa ei tulkita äkilliseksi. Lisäksi putkiston ikä ja vakuutuksen omavastuu saattavat vähentää korvaukset nollassa.

Käy siis ajoissa käyttövesiputkiston kimppuun. Omakotitalon putkiremonttia ei kannata pelätä. Käyttövesiputkien vaihtamisessa kuluu keskivertotalossa, kuten vaikkapa normaalissa rintamamiestalossa, muutama päivä ja lasku voi olla vain noin 5 000–6 000 euroa. Hintaan tietysti vaikuttavat monet asiat, kuten talon koko ja vesipisteiden määrä. Työn osuus on aika iso, ja siitä voi tehdä kotitalousvähennyksen.

Remontissa vanhan, käytöstä poistetun putkiston voi jättää seinän sisään, jos uudet putket vedetään pintavetoina. Yleensä tekniikka halutaan saada piiloon, mutta jos putkien piilottaminen tarkoittaa suuria avauksia, ne voi tehdä pintavetoina ja koteloida nätilä. Ei kuitenkaan kannata säästää väärässä paikassa, sillä putket ovat paikallaan kymmeniä vuosia.

Viemäriremontti on vähän monimutkaisempi juttu

Kun taloon on pyydetty ammattimies tarkastuskäynnille, kannattaa tarkastuttaa myös viemärit ja lämpöputkisto, jos talossa sellainen on. Viemäriremontti onkin sitten jo vähän mutkikkaampi juttu. Viemäriputket on aina asennettava lattiarakenteen alle ja siksi niiden vaihtaminen on hankalampaa.

Vanhat valurautaviemärit lienee vaihdettu jo aikaa sitten uudempiin. Jos ei, niin voi olla aika varma että viemäristä on ainakin maan alla jäljellä enää kaunis muisto. Muoviviemäreissä on harvoin kulumisesta aiheutuvaa ongelmaa, mutta vaurioita voi tulla sitä kautta, että vaikkapa autotallissa tai kellarissa näköksällä olevat putket joutuvat alttiiksi iskuille ja kolhuille.

Viemärin kunnossa pysymiseen vaikuttavat varsin paljon käyttötottumukset. Kun viemäri syystä tai toisesta tukkeutuu, tarvitaan ammattimiestä, aika vahvoja kemikaaleja tai mekaanisia välineitä. Ne saattavat vahingoittaa putkea ja lyhentää sen käyttöikää.

Viemäreiden sukitus lisääntyy saneeraustapana koko ajan. Jos omakotitalon viemäriputket on asennettu betonin sisään ja ne ovat siten vaikeasti otettavissa esiin, voi sukittaminen olla hyväkin vaihtoehto. Silloinkin hommaan tarvitaan asian osaava alan ammattilainen, ei ovelta ovelle -kauppias.

Viemäriremontin suunnitteluvaiheessa pitää tehdä kustannusvertailua eri menetelmien välillä ja ottaa selvää myös siitä, miten pitkään työstä aiheutuu asumishaittoja. Toisaalta kannattaa muistaa sekin, että kun viemäriremontti on kerran tehty huolella, on seuraava näköpiirissä vasta vuosikymmenien päästä. Sitä taustaa vasten on aika samantekevää, kestäkökö remontti muutaman päivän tai viikon pidempään yhdellä tai toisella tavalla tehtynä.

Lämpöputkistokaan ei ole ikuinen

Lämpöputkiston kunto vesikiertoisessa keskuslämmityksessä on tarkistettava aika ajoin. Jos putket ovat jossain kohdassa suorassa kontaktissa betoniin, saattaa teräsputki antaa periksi. Jos putki on kuitenkin asiallisesti maalattu ja kuivassa sisätilassa, se kestänee melko varmasti pitkään.

Lämpöpatterit saattavat hyvinkin kestää vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen niissä virtaavan hapettoman veden ansiosta. Jos järjestelmään joudutaan laittamaan uutta vettä, kasvaa ruostumisriski joka kerta, sillä puhdas vesi sisältää aggressiivista O3-hapetta, joka vauhdittaa ruostumista.

Jos vettä joudutaan lisäämään säännöllisesti tai järjestelmästä katoaa paine, on syytä kutsua ammattimies paikalle pikimmiten, koska silloin systeemi erittäin todennäköisesti vuotaa jostain kohdasta.

Lähteet: LVI-TU Tekniset Urakoitsijat ry/ tekninen erityisasiantuntija Juha-Ville Mäkinen, Peruskorjaamisen ja Rakentamisen Kehittämiskeskus ry, K-rauta.fi, rakentaja.fi

AVEO BYGG
RAKENNUS

KAIKKI SUUNNITTELUSTA RAKENTAMISEEN
SAMAN KATON ALTA

Täyden palvelun rakennus-, remontointi- sekä
sisustussuunnittelupalvelut niin yksityisiin kuin
julkisiin tiloihin

VARAA MAKSUTON RAKENNUS JA
SISUSTUSSUUNNITTELUKARTOITUS!

P. 050 5915375
MAIL: andreas.bergvik@aveobr.fi
www.aveobr.fi

OVET JA IKKUNAT

Lehti-, pari-, taitto-, liuku-, liukupalo-ovet ja
ikkunat. Maatalouteen kuumasinkittyinä.

VAHVA KOTIMAINEN,
KOTIMAISTA TYÖTÄ.

Aukipitolaite

MIEDON METALLI

Teräs- ja ikkunat

020 787 9650 • www.miedonmetalli.fi

Meiltä saat kaiken
mitä tarvitsette
kylppärin tekoon tai
remppaan.
Pohjasta pintaan.

Från oss hittar du allt
som behövs för att
göra ett badrum.
Från botten till
färdig yta.

Vaasan Väri Oy
Vasa Färg Ab

Sepänkyläntie 17, 65100 Vaasa
Puh. 06 3616300

- Mattotyöt • Parketit • Laminaatit • Laatoitustyöt
- Vesieristystyöt • Pumpputasoitukset • Pesuhuoneremontit
- Pienet huoneistoremontit • Lattialämmityskaapeleiden asennus



yli 30 vuoden
kokemuksella!

Lattiat Golv

Nähls & Salo Oy

Kenneth Nähls
0400-667 658

Marko Salo
0400-667 657

www.a-lattiat.fi
Vasaratie 4 • 65350 Vaasa

KYLPYHUONEREMONTIT

25 VUODEN KOKEMUKSELLA

Keittiö ja huoneistoremontit. Kauttamme myös asbestikartoitus ja purku, putki- ja sähkötyöt.

Tmi Pasi Poola 0500 567 357

BOTNIA

SÄHKÖ

P. 0500 860 101

Sähkötyöt
yli 30 vuoden
kokemuksella

- › Kodit
- › Kiinteistöt
- › Teollisuus





KOVJOKI
ELEMENT

EKO-MAAKELLARI - LYÖMÄTÖN VAIHTOEHTO

Eri kokoja, ilmastointi, tuplaovet, erilaisia sisustusvaihtoehtoja

puh. 06-722 5192, 0400-160 053 | www.kovjokielement.fi



POHJANMAAN PORAKAIVO

Porakaivotyöt ammattitaidolla!

Leivannintie 102, 66510 VAAASA, GSM 050 3138 152

- Lämpö- ja vesikaivojen porausta • Tutkimus ja tarkkailureikien porausta • Vesikaivot
- Teräspaalaus • Sekä muita erikoisporauksia

Meiltä myös porakaivojen pesut, pienituottoisten porakaivojen vesipaineaukaisut sekä porakaivopumput, lämpökaivopumput ja lämpökaivoputket



Omakoti

omakotilehdet.fi



Putkiremontin yhteydessä kylpyhuone kauniiksi ja toimivammaksi

Kun ryhtyy putkiremonttiin, voi olla hyvä samassa yhteydessä uusia vesikalusteet ja kirkastaa kylpyhuoneen ilme.

Vuotava vesihana tai wc voi valuttaa järkyttävän määrän vettä hukkaan kuukaudessa. Syynä ovat useimmiten tiivisteet, joiden tekninen käyttöikä on noin 20 vuotta. Ne voi vaihtaa itsekin, mutta samalla kun on ryhtynyt isompaan remonttiin, on hyvä säästö päätös vaihtaa hanat ja wc-istuin nykyaikaisiksi, vähän vettä kuluttaviksi ja energiatehokkaiksi.

Uusilla laatoilla kylpyhuone tai wc muuttuu kuin uudeksi. Suurin haaste taitaa olla valikoiman runsaus. Olen itse viettänyt kylpyremonttia suunnitelmassa tunteja laattamallien äärellä ja vaihtanut suosikkia yhtenä. Samalla piti miettiä sitäkin, että jos asunto joskus myydään, tuleeko valittua vain omaa makua miellyttävä laatta vai kelpaako se jollekulle muullekin.

Laattaa valitessa on hyvä kiinnittää huomiota myös laatan pintakuviointiin. Märkätiloja joutuu puhdistamaan muita useammin esimerkiksi siksi, että pinnoille kertyy saippua-, lika- ja kalkkijäämiä. Kovin röpelöinen tai mo- niulotteinen pinta teettää siivousvaiheessa enemmän töitä.

Märkätilat ovat sen verran kriittinen kohta talossa, että on suositeltavaa antaa työ ammattilaisen hoidettavaksi. Vanhaa laatoitusta purkaessa saat- taan tietämätön helposti vahingoittaa vedeneristystä. Myös mahdollinen as- besti pitää huomioida kaikkien vähänkin vanhempien talojen purkutöissä.

Jos mieli laatoittaa märkätilat uudelleen modernimmaksi, pitää tarkas- tella samalla sitä, mitä laatan alla on. Nykyaikaisilla keinoilla tehdyn märkä- tilojen vedeneristyksen tekninen käyttöikä on noin 30 vuotta. Jos vedeneris- tys alkaa olla tiensä päässä, se kannattaa uusia laatoitusta uusia. Muus- sa tapauksessa märkätilojen ehostus on pelkkää pintaa ja isompi remontti odottaa joka tapauksessa muutaman vuoden päässä.

Nykyisin on myös hyviä kaakelimaaleja, joilla voi uudistaa kylpyhuoneen ilmeen pikkurahalla – edellyttäen tietysti, että seinä on muuten kunnossa ja vedeneristyksellä vielä käyttöikä. Usein ilme kirkastuu jo pelkästään sillä, että vaihtaa kalusteet, kuten allaskaapit.

Silikonisaumat uusitaan tietysti remontin yhteydessä. Ne tulisi muuten- kin vaihtaa 5 – 10 vuoden välein. ■

Lähde: PRKK



LVI-asennukset Vaasan alueille

Palveluitamme mm:

- Maalämpöpumput
- Vesi-ilmalämpöpumput
- Kaukolämpökeskukset
- Ilmanvaihtolaitteet- ja
asennukset
- Ilmalämpöpumput
- Lattialämmitys
- Erilliset hybridi-
lämmitysjärjestelmät



LVI Turpeinen Oy

www.lviturpeinen.com

Kimmo Turpeinen

puh. 044 238 3353

Kimmo.turpeinen@lviturpeinen.com



Inspiroidu ylellisestä kylpytilasta
- anna Donewell Teamin toteuttaa toiveet.

**Kylpyhuone- ja saunaremontit
sekä infrapunasaunat vankalla kokemuksella**



DONEWELL TEAM

Ota yhteyttä! 050 537 6162 | Lankatie 5, 65300 VAASA
www.donewellteam.fi | hannu@donewellteam.fi

**Luotettava
Kumppani**



Sakokaivojen saneeraukset

Sakokaivojen tyhjennykset

Sepeli ja ruokamultatoimitukset

Kaivinkonetyöt

Lumityöt

Kuorma-autotyöt

Trakturityöt



Teksti: Elina Salmi

Öljylämmityksestä luopuva säästää lämmityskuluissa

Öljylämmityksestä luopuminen ei ole ainoastaan ympäristöteko, vaan tuottaa myös lämmityskuluissa selvää säästöä.

Jo kymmenettuhannet ovat vaihtaneet öljylämmityksestä johonkin muuhun energiamuotoon. Yksi kannustin on varmasti ollut öljylämmityksestä luopuville tarjolla ollut avustus. Avustuspottia on vielä jonkin verran jakamatta, mutta jatkosta ei ole mitään takeita.

Tuskin kukaan lähtee pelkän avustusrahan takia vaihtamaan talonsa lämmitysmuotoa, mutta kyllähän se saattaa madaltaa kynnystä. Avustus on 4 000 euroa, kun öljy vaihdetaan maalämpöön, kaukolämpöön tai ilma-vesilämpöpumppuun. Puulämmitykseen siirryttäessä avustus on 2 500 euroa. ELY-keskuksen avustus päättyy,

kun kaikki tarkoitukseen varatut rahat on käytetty tai viimeistään syksyllä 2025.

Vaihtoehtoisesti voi hyödyntää korotettua kotitalousvähennystä, joka on 60 prosenttia työn osuudesta. Päätös asiasta on voimassa näillä näkymin vuoden 2027 loppuun saakka.

Enimmillään vähennystä voi saada 3 500 euroa eli puoliset saavat vähentää yhteensä 7 000 euroa. Maalämpöön vaihtavan kannattaa siis useimmiten hyödyntää juuri tuo korotettu kotitalousvähennys.

- Öljylämmityksen energiakustannus vuositasona on

melko korkea, joten sikäli vaihto kannattaa selvinä säästöinä, toteaa **Teemu Kettunen**, asuinrakennusten energiatehokkuuden ja uusiutuvan energian asiantuntija Motiva Oy:stä.

Motiva Oy on valtion kestävän kehityksen yhtiö, joka kannustaa energian ja materiaalien tehokkaaseen ja kestäväan käyttöön ja neuvoa niissä asioissa myös kuluttajia.

- Parhaassa tapauksessa säästö energiakuluissa voi olla vuositasona esimerkiksi 50-75 prosenttia riippuen muun muassa öljykattilan hyötysuhteesta, öljyn ja säh-



kön hinnoista, kohteen lämmitysverkoston ominaisuuksista ja siitä, mihin lämmitysmuotoon vaihtaa.

Vaihtoehtoja on tarjolla runsaasti

Mihin sitten voi ja kannattaa vaihtaa, kun luopuu öljyllä lämmittämisestä?

- Energiakustannuksiltaan edullisin vaihtoehto on maalämpö. Se on toki perustamiskustannuksiltaan kallein, mutta tuotto on tasaisen varmaa ja ylläpitokustannukset yleensä maltillisia, muistuttaa Kettunen.

Maalämpöpumpun odotettavissa oleva käyttöikä on 15–20 vuotta ja sen jälkeen pumpun voi vaihtaa uuteen. Kustannus on alle puolet perustamiskustannuksista, koska lämpökaivoja ei tietenkään tarvitse porata uudelleen.

Maalämpö pystytään mitoittamaan täysitehoiseksi. Järjestelmässä on varmuuden vuoksi sähkövastukset, mutta niiden käyttötarve on varsin vähäinen. Esimerkiksi jos lämmintä käyttövetä tarvitaan paljon, voivat sähkövastukset mennä täystehoissakin maalämpöjärjestelmässä hetkeksi päälle. Kustannus ei kuitenkaan ole vuositasolla merkittävä.

Toiseksi edullisin käyttökustannusten mukaan laskettuna on ilma-vesilämpöpumppu. Se on perustamiskustannuksiltaan noin kolmanneksen edullisempi kuin maalämpö, mutta toisaalta kun pumppu tulee tiensä päähän, on se uusittava kokonaan. Investointi on silloin jonkin verran alkuperäistä pienempi, koska vanha öljylämmitysjärjestelmä on jo ensimmäistä asennettaessa purettu ja kaikki uuden järjestelmän vaatimat läpiviennit tehty.

Ilma-vesilämpöpumppu vaatii sisäyksikössä olevat sähkövastukset tuekseen. Pakkasten kiristyessä pumpun hyötysuhde ja tehontuotto putoavat ja silloin joudutaan käyttämään enemmän sähköä lämmitykseen. ➤

TOSHIBA
ILMALÄMPÖPUMPUT



ERINOMAISTA SUORITUSKYKYÄ KAIKISSA OLOSUHTEISSA

Skandinaavisen elegantti

Toshiba HAORI DESIGN



Vaasan Sähköasennus Oy

p. 0500 560 117 • www.sahkoasennus.com



NYT MEILLÄ ON PIENI ERÄ CONTURA 870 STYLE MUSTA, KAMINOITA ERKOISHINTAAN!
NYT 1995€,- VAPAASTI MEIDÄN VARASTOSSA!
Norm. 2395,- + 100,- rahti



OLEMME OSA TAKKAHUONE MYYNKIJÄJÄ!



Nordpeis **KEDDY** **Contura**

SCHIEDEL **BBK STROMBOLI** LINNATULI

 **LämpöPiste**  **TAKKATALO**

lampopiste.fi takkahuone.com takkatalo.fi

Börentie 1, 65610 MUSTASAARI 0500-797 606 Avoinnna arkisin 9-17

Varaavat takat | Kiertoilmatokat | Vuolukivitakat | Kaminat
Takkasydämet | Puuhellat | Design-takat | Pönttöuunit
Kiukaat | Savupiiput | Piipunkorjaukset | Ulkotakat | Kaasutakat

HYÖDYNNÄ AVUSTUS
PIENTALON ÖLJYLÄMMITYKSESTÄ
LUOPUMISEKSI!



Myymme, asennamme ja huollamme
pellettipolttimia, - kattiloita sekä -takkoja.

MAGATURBO **KIPI ROTARY**
MA23 **10-300 KW**
PUUKATTILA **PELETTIPOLTIN**

Soita, niin kerromme lisää!

www.wv.fi



Wahlroos Verksstad

Maalahti 06-365 7105

VIILENTÄVÄ ilmalämpöpumppu

Fujitsu KMCC 09/12 asennettuna

alk. 1590 €

Takuu 5 vuotta!

Ilmalämpöpumput / Ilma-vesilämpöpumput
Maalämpö / Myynti, asennus, huolto



WA Lämpö

Johan Rönqvist | 050 327 7892 | www.walampo.fi



Öljylämmityksen voi jättää varajärjestelmäksi

Kaukolämpö on perustamiskustannuksiltaan edullisin, mutta toisaalta käyttökustannuksiltaan melko selvästi – ainakin tällä hetkellä – maalämpöä ja ilma-vesilämpöpumppua kalliimpi. Kaukolämpövaihtoehdossa asiakas on sidottu yhteen kaukolämmön toimittajaan. Hinnat saattavat vaihdella paljonkin eri puolilla maata eikä tulevaisuuden hintaa voi ennustaa.

Puulämmityksessä on niin monta muuttujaa, ettei sitä voi suoraan vertailla muihin. Varsinainen energian lähde – on kyseessä sitten hake, pelletti tai klapi – vaatii aika paljon säilytystilaa. Pelletti voidaan tiettyyn rajaan saakka automatisoida, mutta jos kotoa poissa ollessa tulee

vaikkapa syöttöhäiriö, lämmitys katkeaa ja talo jäähtyy talviaikaan aika nopeasti.

Jos puun joutuu ostamaan, on kustannus vuositasolla vähän kaukolämpöä kalliimpi. Jos taas puut saa omasta metsästä, putoavat energian hankintakustannukset rajusti.

Toimivan öljylämmityksen voi tietysti jättää minkä tahansa muun lämmitysmuodon kylkeen varajärjestelmäksi ja valitun uuden energiamuodon tueksi, mutta on huomioitava, että silloin ei tietenkään saa avustusta kohteeseen. Esimerkiksi ilma-vesilämpöpumpun kanssa hyväkuntoinen öljykattila sopii hyvin yhteen, koska öljyä voidaan käyttää kovemmilla pakkasilla, jolloin ilma-vesilämpöpumpun hyötysuhde on heikoimmillaan.

Öljykattila voidaan samalla päivittää uusiutuvaa lämmitysöljyä käyttäväksi, jolloin päästään eroon myös fossiilisen öljyn päästöistä.

Tee nämä ennen aloitusta

Alkajaisiksi pitää tehdä vähän laskelmia, etsiä tietoa ja pyytää tarjouksia. Kaikki edellä luetellut vaihtoehdot edellyttävät sitä, että talossa on vesikiertoinen keskuslämmitys – siis patteriverkosto tai lattialämmitys – mutta sehän öljylämmitystaloissa yleensä on.

Selvitä ihan ensimmäiseksi lämmitysjärjestelmän kunto sekä vuotuinen öljyn ja sähkön kulutus. Tarkastele taloasi kriittisin silmin: onko energiatehokkuus hyvällä

Esimerkkejä lämmitysmuotojen käyttökustannuksista ja öljylämmityksen vaihtamisen taloudellisuudesta

Lämmitysmuodon ostoenergian kustannukset vaihtelevat rakennuksen lämmitystarpeen, energian hinnan ja lämmitysjärjestelmän energiatehokkuuden perusteella. Oheiset lämmitysjärjestelmien esimerkinomaiset hinnat vaihtelevat voimakkaasti markkinatilanteen mukaan ja yhtiöstä riippuen. Ajantasaisia hintoja löytyy www.sahkonhinta.fi -palvelusta, alueesi kaukolämpöyhtiöltä ja polttoainetoimittajilta.

Esimerkkitarkastelussa on käytetty seuraavia energianhintoja, joista keskimäinen (hinta 2) edustaa tyypillistä hintatasoa maaliskuussa 2024, hinta 1 tätä 20% pienempää ja hinta 3 saman verran suurempaa hintaa.

Esimerkkikohde 1 on 1990-luvulla rakennettu pieni öljylämmitteinen omakotitalo, joka sijaitsee Keski-Suomessa. Talossa on alkuperäinen patteriverkosto ja alkuperäinen öljykattila,

jonka hyötysuhde on 85 %. Lämmitysöljyn kulutus on 2 000 litraa vuodessa.

Esimerkkikohteen 1 suuntaa-antavat lämmityksen aiheuttamat ostoenergian kustannukset eri lämmitysmuodoilla kolmella edellä esitetyllä ostoenergian hintatasolla.

Esimerkkikohde 2 on suurehko 1970-luvulla rakennettu öljylämmitteinen pientalo, joka sijaitsee Etelä-Suomessa. Talossa on alkuperäinen patteriverkosto, mutta alkuperäinen öljykattila on uusittu 2000-luvulla. Öljykattilan hyötysuhde on 90 % ja lämmitysöljyn kulutus 3 000 litraa vuodessa.

Esimerkkikohteen 2 suuntaa-antavat lämmityksen aiheuttamat ostoenergian kustannukset eri lämmitysmuodoilla kolmella edellä esitetyllä ostoenergian hintatasolla.

Lämmitystapa	Hinta 1 [€/a]	Hinta 2 [€/a]	Hinta 3 [€/a]
öljykattila, fossiilinen lämmitysöljy	2 450	3 050	3 650
öljykattila, uusiutuva lämmitysöljy	2 860	3 560	4 260
maalämpöpumppu	730	910	1 090
ilma-vesilämpöpumppu	990	1 240	1 480
kaukolämpö	1 470	1 840	2 200
pellettikattila	1 600	1 950	2 300
sähkö, vesikiertoinen sähkölämmitys	2 1800	2 720	3 260

Energiamuoto	Hinta 1 [€/a]	Hinta 2 [€/a]	Hinta 3 [€/a]
fossiilinen lämmitysöljy	3 650	4 450	5 450
uusiutuva lämmitysöljy	3 260	5 320	6 370
sähkö, maalämpöpumppu	1 150	1 440	1 730
sähkö, ilma-vesilämpöpumppu	1 440	1 800	2 160
kaukolämpö	2 330	2 920	3 500
pellettikattila	2 420	2 980	3 540
sähkö, vesikiertoinen sähkölämmitys	3 460	4 320	5 180

Lähde ja tarkempia tietoja aiheesta: https://www.motiva.fi/koti_ja_asuminen/oljy-tai_maakaasulammityksen_vaihtajalle

tasolla vai pitäisikö esimerkiksi yläpohjaa eristää lisää ja parantaa ikkunoiden ja ovien tiiviyyttä.

Ota selvää eri lämmitysvaihtoehdoista. Haluatko helppohoitoisen lämmityksen vai oletko valmis käyttämään lämmittämiseen enemmän aikaa. Suunnittelu- ja mitoitusapua saat ammattilaisilta.

Ja ehkä se kaikkein tärkein: pyydä tarjouksia useammalta toimittajalta. Hinnat saattavat vaihdella paljonkin paikkakunnan ja markkinatilanteen mukaan.

Jos aiot hakea öljylämmityksestä luopumiseen tarkoitettua avustusta, ota selvää ehdoista ja toimi nopeasti.

Mitä tehdään vanhalle öljysäiliölle?

– Avustuksen saadakseen pitää koko järjestelmä purkaa. Muutenkin vanhat metalliset maanalaiset öljysäiliöt olisi hyvä saada pois sieltä maan alta. Ne pitää tarkastaa vähintään viiden vuoden välein. Jos säiliön kunto ei ole enää ihan priimaa, saat-taa tarkastusväli lyhetä kahteen vuoteen. Tarkastuksia saavat tehdä vain valtuutetut tarkastajat, muistuttaa Kettunen.

Käytöstä poistettu öljysäiliö putkineen pitää tyhjentää öljystä. Prosessissa tulee myös puhdistussakkaa, joka sekin pitää osata käsitellä asianmukaisesti. Lisäksi säiliön tyhjentämisestä, käytöstä poistosta ja purkamisesta on tehtävä tarkastus-pöytäkirja, joka toimitetaan ainakin pelastusviranomaiselle ja tarvittaessa ympäristönsuojeluviranomaiselle.

Puhdistusta ei saa eikä kannata tehdä itse, vaan se tulee antaa Tukesin hyväksymän asennus- tai tarkastusliikkeen hoidettavaksi. Heillä on riittävä osaaminen ja tarvittava kalusto öljylämmitysjärjestelmän turvalliseen käytöstä poistamiseen ja tieto siitä, miten syntyvät jätteet pitää käsitellä.

Poikkeustapauksissa maanalainen puhdistettu säiliö voidaan jättää maahan ympäristöviranomaisen poikkeusluvalla. Lisää tietoa kannattaa kysyä oman kunnan ympäristöviran-omaisilta. ■

Lähteet: Asiantuntijan lisäksi Tukes, motiva.fi

SÄÄSTÄ RAHAA

Thermia MAALÄMPÖ | ILMAVESILÄMPÖ LÄMPÖPUMPUT HETI VARASTOSTA!

LÄMPÖPUMPUT

SÄÄSTÄ YMPÄRISTÖÄ



Henri Hällfors Sami Suomalainen
050 524 5119 040 166 5386
Etelä-Pohjanmaa ja Pirkanmaa Lounais-Suomi ja Pirkanmaa
www.lannenmaalampo.fi



SUOMEN MYYDYIN 4X4 TRAKTORIMÖNKIJÄ



3 v. takuu
CFORCE 450 EFI
Hinta alk. **6290 €**
Pitkä ja lyhyt malli, rek. 2:lle



3 v. takuu
CFORCE 520 EFI EPS
Hinta alk. **7490 €**
Pitkä ja lyhyt malli, rek. 2:lle



3 v. takuu
CFORCE 625 EFI EPS
Hinta alk. **8390 €**
Tuulilasi, pitkä ja lyhyt malli



3 v. takuu
CFORCE 850XC GREY ED EFI EPS Hinta alk. **8990 €**
Rekisteröitävissä 2:lle hlölle



CFORCE 110 EFI
Lastenmönkijä alk. **2390 €**
Värit sininen ja punainen



2 v. takuu
ZFORCE 550 EFI EPS
Uusi hinta alk. **11290 €**
Lämpöhyttipaketilla **14990 €**



3 v. takuu
GOES 500 TERROX
Hinta alk. **6790 €**
Rekisteröitävissä 2:lle hlölle



LUMILEVYKAMPANJA
Ostaessasi CFMOTO ATV-mönkijän saat 300 euron alennuksen Black Wolfin lumilevypaketista. Sis. 150 cm puskulevyn, aisan ja asennuslevyn. Keski kiinnitteinen lumiaura. Hint **399 €** + asennus

LISÄTÄÄN TOIMITUSKULUT



TAHWa VAASA
Rantamaantie 33, Vaasa
p. 0207 343 480 • tahwa.fi
• CFMOTO-myynti Vaasa • CFMOTO-huollot Vaasa ja Tervajoki

TERVAJOEN AUTOHUOLTO
Loukontie 5, Tervajoki, p. 06 478 7025
tervajoenautohuolto.fi

Markkinoiden paras takuu ilman tunti- tai km-rajaa kaupan päälle!
Myös Op-pienlaiterahoitus – kysy lisää!



Valvontakameraa käytetään nykyään yleisesti myös yksityiskodeissa.

Teksti: Ulla Sirén

Kodin turvaa lomalla ja arkena

Moni pohti kesän lomamatkojen aikana kotinsa turvaa; mitä kaikkea siihen kannattaisi sisällyttää ja miten sen voisi viisaimmin toteuttaa. Mökki- ja matkailukautta seuraa syksy, jolloin vuorostaan tulee ajankohtaiseksi vapaa-ajan asunnon suojaaminen kutsumattomilta vierailijoilta ja ilkeillä tekijöiltä.

Finanssiala ry:n Vahingontorjuntaosaston sivuilta löytyvän tiedon mukaan murto- ja varkausvahinkoja korvataan Suomessa kotitalouksille ja yrityksille vuosittain noin 25 miljoonalla eurolla. Korvattavia vahinkoja kertyy vuodessa noin 23 000 kappaletta, mikä siis tarkoittaa noin 60 vahinkoa päivää kohti. Vaaraa ei siis kannata ainakaan vähätellä, mieluummin ehkä omalla kohdalla vähän liioitella.

Asunnon ja pihapiirin suojaksi on saatavissa monenlaista ja -hintaista välinettä ja tekniikkaa, joukossa myös niitä, jotka eivät vastaa kaikkia lupauksia. On tärkeää tietää, että laite, on se sitten varmuuslukko, valvontakamera tai mikä muu tahansa, on laadukas ja luotettavasti testattu – jos vain mahdollista, kotimaisin voimin.

Ovet lukkoon

Ensimmäinen asia murtosuojauksessa on tietysti lukitus. Turvallisuusasiantuntijat suosittavat ulko-oviin kahta lukkoa, käyttölukkoa ja varmuuslukkoa, joka

otetaan käyttöön, kun koti jää tyhjilleen. Ulko-ovien lukot on luokiteltu neljään ryhmään tiettyjen standardien mukaan suoritettujen murtotestausten perusteella.

– Kaikissa ovissa on nykyään vähintään takalukittava käyttölukko, joka yleensä riittää, kun muistetaan käyttää takalukitusta. Tällöin murtotilanteessa oveen jää riittävät murren jäljet, sanoo turvallisuusasiantuntija **Aku Pänkäläinen** Finanssiala ry:n Turvallisuus & infra -yksiköstä.

Älylukot ovat nykyaikaa – avaimille saa jättää jäähyväiset ja tyytyä pelkkään numerokoodiin, sormenjälkeen tai kasvojentunnistukseen. Jos esimerkiksi lapsi ei syytä tai toisesta pääsisi sisään kotiovesta, aikuinen pystyisi avaamaan lukon etäyhteydellä työpaikaltaan. Alan edistyksellisimmät innovaatiot ovat vielä kaukana useimmista tavallisista kodeista, mutta kortilla tai koodilla toimivat lukot ovat hyvää vauhtia yleistymässä.

Niiden suosiota lisäävät paitsi mahdollisuus liittää lukitus osaksi muuta älykotia, myös koronapandemian

seurauksena yleistyneet kotitoimistot, joiden mukana kalliit laitteet ja arkaluontoisten tietojen käsittely ovat levinneet toimistoista yksityisiin koteihin.

Hälytin soimaan

Liikkeeseen reagoivat varashälyttimet ovat vanhoja tuttuja, ja niistä moni muistaa vuosikymmenien varrelta hupaisiakin tilanteita, kun vaikkapa kotieläin tai mökin nurkkia nuuskimassa ollut hiiri on onnistunut laukaisemaan äänekkään hälytyksen.

Nykyään liiketunnistimella toimivat hälyttimet ovat kehittyneet niin paljon, että turhia äänihaittoja koi-tuu huomattavasti vähemmän kuin menneinä vuosina. Tunnistimia voi asentaa täsmälleen niihin kohtiin, joista varkaan on pyrittävä sisään, eli oviin ja ikkunoihin, eikä esimerkiksi keskelle kattoa, kuten ennen. On olemassa myös langattomia hälyttimiä, joiden asentaminen on melko yksinkertaista.

Pelkkä liiketunnistimella toimiva valo on jo itsessään turvallisuutta lisäävä tekijä, ja sen voi yhdistää ta-

valliseen riistakameraan.

– Niistä on apua, vaikka kumpaakaan ei olisi liitetty mihinkään verkkoon, sillä kun lamppu syttyy liiketunnistimen reagoidessa, se antaa valoa kameralle, joka kuvaa tapahtuman. Valo ja riistakamera eivät välttämättä riitä estämään rikollisten toimintaa, mutta satunnaisia sisäänpyrkijöitä ne voivat karkottaa, Aku Pänkäläinen kertoo.

Murron selvittämisessä niistä on joka tapauksessa hyötyä, koska tallenteesta selviävät tapahtuman ajankohta ja tekijöiden liikkeet.

Vuotoilmaisın tuo turvaa

Pänkäläinen muistuttaa, että tilastojen valossa todennäköisin vahinko kotioiloissa on vesi- tai vuotovahinko. Vahingot syntyvät usein vähitellen, eikä niitä huomata nopeasti. Tästä syystä vesi- tai vuotoilmaisimet ovat varsin järkevä hankinta. Langattomia malleja on helppo asentaa itse.

– Varsinkin jos päätyy hankimaan teknisestä valvontalaitteistoa, kannattaa ehdottomasti liittää sellaiset pakettiin, Pänkäläinen sanoo.

Vesi-ilmaisın on pieni, ei juuri tulitikkulaatikkaa kookkaampi laite, joka asennetaan tavallisesti tiski- tai pyykinpesukoneen tai lämminvesivaraajan alle. Muuhun turvajärjestelmään liitettynä se hälyttää suoraan vartiointiliikkeeseen, mutta sillä on myös hälytysääni, joka kuuluu sisällä asunnossa.

– Kehittyneimmissä malleissa on jopa magneettiventtiili, joka katkaisee vedentulon kiinteistöön. Sellaisen asentaminen vaatii kuitenkin jo putkitöitä ja ammattilaisen niitä tekemään, Pänkäläinen kertoo.

Palovaroitinten asentamisesta määrää nykyään laki. Niitä on oltava vähintään yksi asunnon jokaista 60 neliometriä kohti, ja useampikerroksissa asunnossa vähintään yksi joka kerroksessa. Palovaroitinta suositellaan kaikkiin niihin huoneisiin, joissa nukutaan, ja lisäksi poistumisreiteille.

Vuoden 2024 alussa tuli voimaan lakimuutos, joka siirtää vastuun paristomallisten eli tavallisten asuinhuoneissa käytettävien palovaroittimien hankinnasta ja ylläpidosta asukkaalta rakennuksen omistajalle. Muutokselle on kahden vuoden siirtymäaika.

Kamera valvoo ulkona ja sisällä

Kameravalvontaa ehdotetaan ja käytetäänkin esimerkiksi muistisairaiden vanhusten kodeissa, mikä toisaalta on omaisten huolta helpottava, mutta toisaalta eettisesti arveluttava asia. Valvontakameran voi tietenkin sisätiloissa kytkeä pois päältä tai peittää, kun asukkaat ovat paikalla.

– Valvontakamera tuo turvallisuutta kotipihaan, koska pelkkä sen olemassaolo häätää luvattomilla asioilla kulkijoita tehokkaasti. Valvontakamerasta varoittava kyltti on pelote sinänsä. Kameran suuntaaminen on varsinkin tiheästi asutulla alueella tarkkaa työtä, koska on tarkasti säänneltyä, mitä saa kuvata, Aku Pänkäläinen muistuttaa.

Kameran silmä ei saa yltää naapurin pihaan eikä ulko-ovelle, eikä myöskään yleiselle tielle tai muulle julkiselle paikalle. Taloyhtiön yhteisellä alueella, kuten kerrostalon pihassa kuvaamiseen tarvitaan aina yhtiön lupa. Rivitalossa tai yksittäistaloyhtiössä asukkaat voivat laatia keskenään valvontakameroiden käytön säännöt ja ehdot; luvan kanssa naapurin kamerasta voi olla hyötyäkin, jos se kuvaa kerralla useampaa sisäänkäyntiä.

– Omakotitalon pihassa valvontakamera kannattaa suunnata todennäköisimpään varkaiden tulosuuntaan. Se ei yleensä ole tien puolella oleva etuovi vaan pikemminkin takapiha, varsinkin jos tontti rajautuu metsään, puistoon tai muuhun suojaa-antavaan luonnonalueeseen, Pänkäläinen neuvo.

Kodinturva paketina

Vartiointipalvelut myyvät kodin kokonaisturvapaketteja, jotka sisältävät sekä murto- että palo- ja kosteusvalvonnan. Pakettiin kuuluvat tietty määrä laitteita, niiden asennus ja ylläpito sekä tietenkin hälytykseen reagointi. Verkossa toimivan palvelun kautta hälytys tulee sekä asunnon omistajalle että vartiointiliikkeelle, joka puolestaan hälyttää tarvittaessa poliisin tai palokunnan paikalle.

Pakettiin kuuluu hälyttimiä ja tunnistimia, mutta niitä voi joutua hankkimaan lisää. Pakettiin kuuluvat palovaroittimet eivät aina riitä koko kodin neliöihin, ja kiinteistössä voi olla useampia ovia kuin mitä paketin mukana tulee tunnistimia. Turvasta voi siten joutua maksamaan selvästi enemmän kuin mainosten ilmoittama ”alkaen”-hinta näyttää.

Jotkut liikkeet perivät erillisen aloitusmaksun, toisilla muutaman kymppin suuruiset kuukausimaksut kattavat vähin erin suunnilleen saman summan. Muutamassa vuodessa maksettavaa kertyy joka tapauksessa jo tuhansia euroja, joten kannattaa perehtyä huolellisesti palvelupaketin sisältöön ennen ostopäätöstä, ja vertailla eri firmojen tarjoamia palveluja keskenään.

– Esimerkiksi, kun vartiopalvelusta luvataan tulla katsomaan, jos asunnossa havaitaan asiatonta liikettä, pitää huomata kysyä, miten nopeasti tullaan, vai luvataanko ylipäätään mitään aikarajaa. On myös hyvä tutustua palvelun irtisanomisen sekä siihen liittyvän laitteiden purkamisen ehtoihin ja kustannuksiin, Aku Pänkäläinen muistuttaa.



Auktoriserad l ssmed i Vasa
Auktorisoitu lukkosepp  Vaasassa

- Installation och reparation av l s
- D rrautomatik
- Portautomatik
- D rr ppning vid utlösning
- Passersystem och kodl s
- Kamera vervakning till stugor och fastigheter

- Lukkojen asennus ja korjaus
- Oviautomatiikka
- Porttiautomatiikka
- Lukkojen poraukset avainten kadottua tai unohtuessa
- Kulunvalvonta ja koodilukot
- Kameravalvonnat mökeille ja kiinteistöille

Kontakta oss / ota yhteyttä!

Oy Botniatek Ab
040-775 5275
info@botniatek.fi
www.botniatek.fi



Valvontakamerasta
varoittava kyltti on
pelote sinänsä.

Tietoturva on osa kodinturvaa

- Kaikki nettiin yhdistetyt turvalaitteet ja -järjestelmät tarvitsevat tietoturvan.
- Kotiverkossa olevan turvajärjestelmän tietoturvariski on sama kuin muun verkon.
- Pidä päivitykset ajan tasalla ja salasanat turvallisina.
- Älä hanki halpoja tuotteita, joiden tietoturva on puutteellinen – hakkeri voi iskeä niiden kautta koko verkkoon.
- Selvitä, miten perusteellisesti kodinturvapalvelusi huolehtii tietoturvasta.
- Selvitä, minne kodinturvaj rjestelm n keräämä data päätyy, ja kuka pääsee siihen käsiksi.
- Turvaudu asiantuntijaan matalalla kynnyksellä.

Lisätietoa: www.finanssiala.fi/wp-content/uploads/2023/02/turvallisuusjarjestelmien-digitaalinen-turvallisuus_2023.pdf



Teksti: Siru Uusi-Seppälä

Piha ja puutarha syyskuntoon

**Puutarhaharrastusta ei tarvitse laittaa täysin jäähyllä edes syksyn koittaessa.
Pihan syysvalmisteluissa riittää puuhaa toimeliaalle.**

Syksyyn liitetään valon määrän väheneminen, ruskan värittämät lehdet ja koulujen alku. Pihan ja puutarhan kannalta katsottuna syksyn alku liittyy kasvukauteen ja sen ajoittumiseen.

- Kasvukausi katsotaan päättyneeksi, kun vuorokauden keskilämpötila alittaa 5 °C lämpötilan. Siinä voidaan sanoa, että syksy on alkanut, kertoo arboristi ja puutarhuri **Päivi Shnoro**. Ihan etelässä tämä tapahtuu suunnilleen syyskuun lopussa, pohjoisessa jo kuukautta aiemmin. Myös vuosittaista vaihtelua tapahtuu.
- Hyöty- ja ruokakasveja kasvattavalle syksyllä odottaa palkinto kesän aikana tehdystä työstä:
- Kun kasveja on jaksettu hoitaa kesällä, syksyllä päästään korjaamaan satoa. Ja tietysti valmistellaan kasveja tulevaan talveen, kuvailee Shnoro.
- Ärhäkimmin puutarhakärpäsen puremaksi joutuneita syksy saattaa harmittaa: tekisi mieli jatkaa pihassa

möyryämistä, kun on päässyt kesällä niin hyvin vauhtiin. Kaikki puuha ei kuitenkaan pääty syksyyn.

- Sipulikukkia voi laittaa syksyllä. Kun kukkapenkkiä perennat lakastuvat, ne voidaan siivota. Puitakin pystyy leikkaamaan, mutta leikkuu kannattaa lopettaa, kun lehdet alkavat väritymään. Kasvin annetaan rauhassa tuoleutua. Mutta sitten, kun lehti on pudonnut ja puu on lepotilassa, pystyy taas leikkaamaan, Shnoro kertoo toimeliaalle puutarhaharrastajalle sopivista syystoimista.
- Myöskään kukkaloistosta ei tarvitse tinkiä heti kesän päättyessä, vaan Shnoro suosittelee kausikukkiin panostamista.
- Kausikukilla saa myös helposti vähällä vaivalla viihtyy-syyttä ja näyttävyyttä. Krysanteemit ovat varmaan yleisin laji. Myöhemmin tulevat kanervat ja muita syyskasveja. Toki myös monet kesäkukat kestävät pakkasille asti, kunhan niitä vain hoitaa ja antaa kesäkukkalannoitetta.

Herkkien lajien suojaaminen pakkasilta on usein suositeltavaa. Esimerkiksi havut ovat pihakasveja, jotka kannattaa ja voi suojata jo syksyllä varjostusverkolla tai kankaalla.

- Silloin ei tarvitse kevättalvella hangen keskellä muistaa tai ruveta suojausta tekemään.
- Hyvä esimerkki herkemmistä lajeista ovat myös jaloruusut. Jaloruusuja yritetään auttaa talvehtimisessä erilaisilla keinoilla. Tärkeää olisi saada juuristo ja kasvupisteet talvehtimaan.
- Jaloruusut kaivetaan ylös ja talvetetaan kellarissa. Tai sitten voi olla pakkaspeitteitä tai käytetään turvetta, jolla peitetään kasvi, ettei pakkasen pääsisi juuristoon.

Piha pärjää vähemmälläkin

Toiset taas haluavat päästä pihan kanssa helpolla. Aika ei



Freepik

POHJANMAA JA ETELÄ-POHJANMAA

MAANRAKENNUS- URAKOINTI

Urakointi J. Ylihärsilä

SALAOJAT
VIEMÄRIT
PIHANRAKENNUSTYÖT
VIIMEISTELYTYÖT

Ota yhteyttä ja kysy lisää
040 778 0017
www.jyliharsila.fi

myöskään kaikilla riitä pihan ja puutarhan huomioimiselle – eikä aina tarvitsekaan.

– Jos ruvetaan villiksi, niin voidaan sanoa, että kasvitahan ei oikeasti ihmistä kaipaa. Luonto kyllä hoitaa asiat, jos ei halua tehdä mitään, Shnoro toteaa. Rakennetussa ympäristössä syyt asioiden tekemiselle ovat usein pikemminkin sosiaalisia ja kulttuurillisia.

– Vaikkapa siisteys on ihmisille yksi syy, miksi pihaa siivotaan. Mutta niinkin päin voi ajatella, että ei kannata siivota liian tarkkaan, ellei itse halua. Esimerkiksi pensaiden tyvelle voi jättää pudonneita lehtiä katteeksi ja maanparannusaineeksi.

Mahdollista kivistystä kannattaa kuitenkin pitää puhtaana koko kesän lehtipuhaltimella tai harjalla. Jos kivityksille pääsee kertymään humusta, kivityksellä alkaa helposti kasvaa kaikenlaisia rikkaruohoja ja sammalta. Kiviä voi myös pestä, mutta painepesuria Shnoro ei suosittele:

– Jos kivityksiä ampuu painepesurilla, pohjat lähtevät murenemaan. Joten kivityksen huollossa sitä ei kannata käyttää. Jos kivityksiä haluaa pestä, kannattaa ennemminkin valuttaa vettä ja harjata.

Istutuksissakin voi päästä helpolla syksyllä. Esimerkiksi yksivuotisia ruohovartisia kukkia kylväneen ei tarvitse poistaa niitä kukkapenkistään syksyn tullen.

– Jos on ostanut ja istuttanut puutarhalta kasveja, ne voi poistaa ja siivota pois. Mutta kylvökukat voi jättää, ne häviävät kyllä talven aikana.

Pihalle suositeltavat asiat ovat aina tapauskohtaista ja kaikille yleisiä juttuja on vaikeaa määritellä. Selkeästi sairaita tai tuholaisen vioittamia kasveja kannattaa kuitenkin kerätä pois syksyisin.

– Niin sanottuja tuholaisia on ”hyviksiäkin”, ne eivät ole automaattisesti paha juttu. Niitä voi olla vaikeaa tavan tallaajan erottaa. Mutta esimerkiksi muumiotautiset omenat kannattaa kerätä pihalta pois, sitä voi suositella

yleisesti kaikille.

Ekotekoja omassa pihassa

Pihan huoltotoimiin voi vaikuttaa jo pihasuunnittelun vaiheessa. Esimerkiksi pihan haravointi riippuu siitä, mitä alueella haluaa olevan: mikäli pihalleen haluaa siistin nurmikon, sitä on haravoitava tai nurmikko kuolee. Muitakin vaihtoehtoja kuitenkin on.

– Jos pihalla on vaikka omenatarha, jossa ei ole tarkoituskaan olla nurmikkoa puiden alla, haravoinnin voi huoletta jättää sikseen. Se edistää maan luontaista parantumista ja mikrobitoimintaa. Mutta jos pihalla on hoidettava kiveys tai nurmikko, ei toki ole muuta vaihtoehtoa kuin putsata ne, Shnoro kertoo esimerkin.

Jättämällä osan pihasta luonnonmukaisempaan tilaan säästää itseltään vaivaa ja tukee luonnon monimuotoisuutta ja ekologisuuutta.

– Kannattaa jollain tapaa tiedostaa raja-omassa pihassa: mitkä alueet ovat sellaisia, mitä hoidan ja kunnosapidän, mitkä voivat olla luonnonmukaisempia. Se rajaa työmäärää, kun on tietyt alueet, jotka on valinnut ylläpidettäväksi. Alueet, joissa ei tarvitse olla niin ”siistiä” ja hoidettua, niin niissä saa vähän ollakin jotenkin pienesti rempallaan. Jos pihalle on mahdollista jättää esimerkiksi lahoppuita tai muuta tällaista, Shnoro kuvailee.

Helppo keino edistää ekologisuu-omalla pihalla on myös monipuolinen lajisto. Shnoron mukaan kannattaa olla myös ennakkoluuloton:

– Jos kasveja kuolee, siinä menettää ostohinnan ja vähän työtä. Mutta jos se ei haittaa niin kaikkea voi aina kokeilla.

Tuholaisiksi helposti luultavia eliöitä ei kannata kiirehtiä heti poistamaan. Esimerkiksi käävät ja sienet voivat olla arvokkaita monimuotoisuuden kannalta. Monet lahottajat ovat jopa harvinaisia ja erittäin arvokkaita pihan

ekosysteemille.

– Jos pihalla on kääpä, sieni tai jokin muu vastaavaa, sitä ei tarvitse heti säikähtää. Niistä on paljon tietoa nettissä ja sosiaalisessa mediassa, mutta toki suodatinta on osattava käyttää sen arviointiin, mikä on luotettavaa tietoa. Aina voi soittaa myös asiantuntijalle. Ei kannata heti automaattisesti ajatella, että sienet ja käävät olisivat huono asia.

Mieti ennen kuin toimit ja ennakoi

Monet toimenpiteet, esimerkiksi puun oksien leikkaaminen, tehdään aina ihmisen takia. Puu itsessään ei leikkaamista kaipaa.

– Mieluummin niin, että miettii ennen kuin toimii, että miksi olen tässä poistamassa juuri näitä kyseisiä oksia. Ja on myös mietittävä, ettei leikkaisi liikaa kerralla, jotta puu pystyy sopeutumaan. Sellainen sääntö on myös aika hyvä, että mieluummin typistää oksia kuin poistaa rungolta asti, Shnoro ohjeistaa.

Vähintäänkin toimenpiteissä kannattaa käyttää harkintaa ja miettiä, miksi toimii kuten toimii.

– Sille on jokin syy, miksi haluat poistaa oksia. Syitä voi olla moniakin, mutta se on hyvä tiedostaa itse, miksi jokin toimenpide tehdään.

Pihan lisäksi katseensa voi kohdistaa syksyllä taloon ja sen julkisivuun ennakoivasti. Esimerkiksi lehdet ja muut roskat puhdistetaan rännestä ennen pakkasten tuloa. Myös sadevesikaivot ja salaojitukset kehoitetaan tarkistamaan syksyisin. Sadevesikaivojen suodattimet vaihdetaan tarvittaessa. Myös ikkunoiden ja ovien tiivisteet kannattaa tarkistaa ja vaihtaa tarpeen mukaan ennen talvea.

Syyspihaan voi suhtautua monin tavoin – ja sovittaa puutarha omaan elämäntyyliin sopivaksi. ■



Teksti: Ulla Sirén

Koti muuttuu senioriasunnoksi

Kodin muokkaaminen senioriasunnoksi vaatii rahaa ja huolellista suunnittelua, mutta onnistunut lopputulos voi olla juuri se toivottu koko loppuelämän koti.

Liikuntakyvyyn, aistien ja muistin heikentyessä huomio kiinnittyy erityisesti kodin esteettömyyteen ja turvallisuuteen, mikä tarkoittaa melkein väistämättä jonkinlaisia muutostöitä.

Lämmityksen ja sähkölaitteiden käytöstä on saatava riittävän turvallista. Peseytymisen ja wc-käyntien on onnistuttava rajoitteista huolimatta. Hätätilanteessa apua täytyy myös pystyä hälyttämään helposti ja nopeasti.

Aloitukset korjausneuvojen kanssa

Remontointi maksaa, joten aluksi tarvitaan realistinen budjetti. Vanhustyön keskusliitolla on yhteensä 15 alueittain palveluvaa korjausneuvoja, joiden kanssa on turvallista aloittaa kodin saaneeraus. He tekevät pyynnöstä maksuttoman kotikäynnin, jonka tuloksena syntyy arvio muutostöistä ja niiden kustannuksista. Asiantunteva korjausneuvoja on yleensä varmempi vaihtoehto kuin rakennusfirmat, vaikka nekin tarjoavat maksutonta arviota.

– Arviointi alkaa siitä, mistä aloitetaan ja mitä se maksaa. Katson ensin perusasiat: missä kunnossa ovat katto, lämmitys, pesutilat ja sisäänkäynti. Joskus vanhat omakotitalot vaatisivat niin paljon peruskorjausta ennen niitä toivottuja muutostöitä, että remontti kokonaisuudessaan tulisi liian kalliiksi, kertoo korjausneuvoja **Jari Mustonen** Vanhustyön Keskusliiton Pohjois-Pohjanmaan piiristä.

Kaiteet ja luiskat liikkumisen turvaksi

Esteettömyyttä ei niin vain luoda vanhaan omakotitaloon, jossa portaat ovat jyrkkiä, kynnykset korkeita ja oviaukot kapeita.

Metalliritilästä rakennettu luiska pihasta ulko-ovelle on melko kookas rakennelma, koska sen kaltevuus saa olla korkeintaan 5 prosenttia. Kaiteilla varustettu luiska on kuitenkin turvallinen tie pihasta kotiin, ja se palvelee sekä rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjiä että niitä, joille portaiden nousu on muuten vaikeaa.

Parvekkeille ja terasseille pääsyä voi puolestaan helpottaa nostamalla koko parvekkeen lattiatasoa korkeammalle, jolloin kynnyksenousu pienenee.

Sisällä asunnossa liikkumista helpottavat kynnysten poistaminen tai luiskien asentaminen oviaukkoihin sekä niiden levenyttäminen. Varsinkin jälkimmäinen toimenpide voi olla vanhassa talossa työläs, ja usein se koskee nimenomaan wc- ja pesutilojen ovia.

– Voi miettiä, selviäisikö sisällä pelkkin tukikahvojen ja kaiteiden avulla, Jari

Mustonen huomauttaa.

Seinään kiinnitettävät tukikaiteet ovat tärkeitä paitsi kävelyn, myös istuutumisen ja nousemisen, pyörätuolia käyttävän siirtymisen tai vaikkapa kenkien pukemisen apuna. Kaide asennuksineen on kustannuksista pienimmästä päästä hyötyensä nähden. Tukikahvoja saa rautakaupoista noin 30 euron kappalehintaan.

Sisähiisi on hintava investointi

Edellä mainittujen lisäksi puusta ja levyistä rakennettu tai valmiina netistä tilattu kynnysluiska on myös melko pieni kustannus, mutta iso apu.

– Tavallisen oven kynnykseen ”apuluiskan” voi rakentaa esimerkiksi pyöreistä harjanvarsista katkomalla niitä sopivan mittaisiksi, Mustonen vinkkaa.

Useammassa kerroksessa olevan



Kotihoito helpottaa arjessa selviytymistä ja lisää turvallisuuden tunnetta.

asunnon portaikkoon voi asentaa myös sisähissin, joskin se on hintava investointi. Porrashissiiä ei voi rakentaa täysin kylmään tilaan, vaan sen toiminnan ja kunnossapysyminen takaamiseksi tarvitaan vähintään 10 asteen lämpötila.

Yksivartinen, suoraan ylös nouseva hissi maksaa noin 6 000 euroa, ja kaksivartinen, mutkan tekevä hissi yli 10 000 euroa. Kuiluhissin kustannukset nousevat jo yli sadan tuhannen.

Taloyhtiössä hissin rakentamiseen vaaditaan aina yhtiön lupa ja lisäksi hissimallista riippuen vähintään toimenpidelupa. Taloyhtiöillä on mahdollisuus saada ARAn ja joissakin kaupungeissa myös kaupungin hissiavustusta. Pienet esteettömyyskorjaukset ovat sallittuja asunto-osakeyhtiöissä yhteisissä tiloissa, mutta ne ovat asukkaan omakustanteisia.

Apua suihkuun ja lieden ääreen

Liikkumisen vaikeuksista huolimatta vanhenevat ihmiset haluaisivat selvittää omin avuin mahdollisimman kauan. Onneksi on olemassa keinoja ja välineitä, jotka auttavat selviytymään rakkaista arjen asioista. Yksi tärkeimmistä on tilojen väljentäminen mahdollisuuksiin mukaan.

– Suihkussa, saunassa ja wc:ssä pitää olla riittävästi tilaa, jotta niihin mahduttavat tarvittavat apuvälineet ja mahdollinen avustaja. Lisäksi kylpyamme sekä korkeareunainen, ahdas suihku-kaappi ovat liikuntarajoitteiselle vai-

keita ja vaarallisia paikkoja, Mustonen muistuttaa.

Remonttia suunnitellessa voi miettiä, saisiko esimerkiksi ammeen tilalle reilun kokoisen suihkutilan, johon mahtuisi suihkujakkara tai -pyörätuoli. Wc-istuimelta nousemisessa auttavien tukikahvojen lisäksi jonkinlainen tuki voi olla tarpeen myös allaspöydän vieressä tai reunassa. Saunan lauteille pääsyä voi helpottaa kaiteen lisäksi esimerkiksi korvaamalla alimman portaan kahdella askelmalla; löylynheiton apuna puolestaan toimii kouru, jota pitkin veden saa juoksemaan suoraan kiukaalle. Kaikissa märkätiloissa karhennettu lattia tuo lisäturvaa.

Parempaa saavutettavuutta keittiöön

Omassa tutussa keittiössä ensimmäinen asia, joka kertoo asukkaan vanhenemisesta, ovat usein yläkaapit, joita ei voi enää käyttää. Siksi remontin suunnittelussa on tärkeää muistaa helpot säilytystilat – apua on jo siitä, että alakaappien tilalle asennetaan vetolaatikoita. On kehitetty myös ylähyllyjä, jotka saa hissillä laskeutumaan alas.

Pyörätuolin käyttäjille työtasojen ja tiskialtaiden on oltava tarpeeksi matalia ja siten suunniteltuja, että pyörätuolissa istuva pääsee riittävän lähelle niitä. Pistorasioiden sijainti pöydän etureunassa helpottaa kodinkoneiden käyttöä ja lisää turvallisuutta, samoin turvaliesi ja nykyiset itse itsestään virran katkaisevat kahvinkeitinimet, silitysraudat ja muut pienet koneet. ■



Me välitämme!

UUDET TILAUSNUMEROT!

Pohjanmaan Kela-kyydit

Suomeksi: 0800 500 500

På svenska: 0800 500 600

Puhelu on ilmainen!

LEIKKAA TALTEEN!

Meillä asiakas voi toivoa tiettyä kuljettajaa!

Pohjanmaan KELAVÄLITYS

Vaasan Ulataksi Oy



Teksti: Mari Pihlajaniemi

Uni ei tule pakottamalla

Satunnainen unettomuus vaivaa jo noin joka kolmatta suomalaista. Uniterapeutti kertoo vinkkinsä unettomuuden juurisyiden selvittämiseen ja parempiin uniin.

Harva asia vaikuttaa arkeen ja hyvinvointiin yhtä kouriintuntuvasti kuin unettomuus. Toisinaan siitä puhutaan jopa suomalaisten uutena kansantautina.

Uniliiton vertaisryhmäohjaajanakin toiminut uniterapeutti **Päivi Karhu** kertoo työikäisten satunnaisen unettomuuden lisääntyneen 2000-luvun aikana. Se vaivaa jo noin joka kolmatta työikäistä.

– Pitkäaikaisesta kroonisesta unettomuudesta kärsii noin 500 000 suomalaista, mutta tämäntyyppinen unettomuus ei näyttäisi lisääntyneen, hän toteaa.

Hänen näkemyksensä mukaan sitä vastoin satunnaista unettomuutta on ruokkinut yleinen suorittamisen lisääntyminen kaikilla elämän osa-alueilla.

– Ihmisiltä odotetaan tehokkuutta, mikä saa aikaan kiirettä ja stressiä. Työ ja vapaa-aika ovat sekoittuneet erityisesti asiantuntijatyötä tekevillä. Olemme myös alttiita jatkuvalle ja hallitsemattomalle tietotulvalle.

Karhu huomauttaa joidenkin kadottaneen yhteyden kehoonsa. ”Jaksamisen

illuusiassa” elävä ei ymmärrä, että aikaa palautumiselle tulisi varata myös päivän aikana. Asiaa ei auta se, että monille unestakin on tullut tavoitteellista toimintaa ja mitattava suoritus.

– Tässä piilee ajatusvirhe, sillä jos unta yrittää tavoitella, sitä kauemmas se karkaa. Unta ei nimittäin voi suorittaa, vaan unen saanti edellyttää kaikesta kontrollista irti päästämistä.

Unettomuuden terveydelliset syyt ensin syyniin

Unensaantia voi Karhun mukaan vaikeuttaa moni asia: ulkoiset häiriötekijät, kuten melu tai valo, mutta myös esimerkiksi kiputilat, uniapnea, stressi, huolet tai ylivirittyneisyys.

– Myös edellä mainittu yritys kontrolloida unta toimii unensaantia vastaan, ja kun uni ei toistuvasti yrityksistä huolimatta tule, mieleen hiipii vähitellen pelko unettomuudesta. Pitkittyneen unettomuuden aiheuttaa nimenomaan unetto-

muuden pelko.

Unettomuutta ratkottaessa hän neuvoo aluksi sulkemaan pois uniongelman mahdolliset terveydelliset ja fysiologiset syyt.

– Jos esimerkiksi kuorsaa ja erityisesti mikäli epäilee kärsivänsä yöllisistä hengityskatkoksista, niin uniapnea on syytä tutkia.

Karhu toteaa esimerkiksi estrogeenin vähentymisen aiheuttamien uniongelmi- en voivan olla vaihdevuosi-ikäisillä ensimmäinen vaihdevuosien oire, jolloin estrogeenin lisääminen saattaa ratkaista uniongelman. Sen lisäksi on kuitenkin monia muitakin fyysiseen terveyteen liittyviä tekijöitä, jotka kannattaa selvittää lääkärin avulla.

Öinen heräily voi olla myös normaalia

Jos uniongelmalle ei löydy elimellistä syytä, seuraavaksi Karhu kehottaa tarkastelemaan uniympäristöä.

– On hyvä käydä läpi, että uniympäristö on sellainen, etteivät ainakaan ulkoiset tekijät hankaloita unensaantia tai estä unessa pysymistä.

Hän neuvoo myös opettelemaan niin sanottua tervettä suhtautumista nukkumiseen. Uneen ja nukkumiseen liittyy paljon erilaisia haitallisia uskomuksia ja ajatusmalleja, joita voi purkaa esimerkiksi unihoitajan tai univalmentajan kanssa. Hän vakuuttaa, että on kuitenkin aivan normaalia, että joskus ihminen nukkuu hyvin ja joskus huonommin.

– On myös ihan normaalia, että ihmisen heräilee yön aikana useitakin kertoja. Kukaan ei nuku kahdeksaa tuntia putkea havahtumatta kertaakaan.

Heräily ei siis itsessään ole merkki siitä, että joku olisi vialla. Karhu kertoo ihmisten nukkuvan noin 1,5 tunnin unisykleissä. Syklin vaihtumiskohdassa on hyvin kevyen unen vaihe, jolloin saattaa havahduttaa hetkeksi hereille.

– Yleensä emme vain muista tällaisia mikroheräämisistä, mutta jos havahdum-

me silloin valveille, saamme yleensä uudesta unen päästä kiinni.

Liika yrittäminen ei edistä unensaantia

Karhu ei mielellään ryhdy jakamaan vip-paskonsteja unettomuuden hoitoon. Koska syyt uniongelmiin ovat moninaiset, jokaisen on hänen mukaansa etsittävä juuri itselle toimivat keinot.

– Jos jokin keino ei toimi, se kannattaa lopettaa. Liika yrittäminen on myrkyä unettomuudelle.

Hän toteaa säännöllisen elämänrytmin yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon ja sopivasti mitoitettuun liikuntaan olevan kuitenkin hyvä lähtökohta nukkumiselle.

Hyvään unen perustaan kuuluu Karhun mukaan myös se, että kokee voivansa elää omien arvojensa mukaista, merkityksellistä elämää. Siksi on tärkeää, että unettomanakin pyrkisi säännöllisesti pitämään kiinni itselle tärkeistä asioista.

– Jos esimerkiksi yhteys ystäviin on itselle tärkeää, niin kannattaa yrittää tavata heitä. Jos ei jaksa tavata, niin voisiko vaikka soittaa? Tai jos ei jaksa soittaa, niin voisiko lähettää viestin? hän ehdottaa.

– Tee asioita ennen nukkumaanmenoa siksi, että niistä tulee hyvä olo, ei siksi, että tavoittelet nukahtamista. Jos uni ei tule, voit maata rauhassa, lukea tai nousta tekemään jotain rauhallista.

Karhu kertoo myös rennon suhtautumisen auttavan: vaikka yö olisikin mennyt kehnosti nukkuessa, useimmiten voi luottaa siihen, että tulevastakin päivästä selviää kyllä.

Hämärät syysillat tuovat helpotusta unettomille

Tutkimusten mukaan ihmiset nukkuvat talvella hieman enemmän kuin kesällä, mutta ero ei ole Karhun mukaan suuri. Hän toteaa talvella päivän olevan lyhyempi ja valoa vähemmän, mikä voi vaikuttaa uni-valverytmiin ja lisätä unen tarvetta.

– Kesällä taas pidempi päivä ja lisääntynyt valon määrä voivat vähentää unen tarvetta. Toisaalta kesän lämpimät yöt voivat tehdä nukkumisesta tukalaa ja vähentää sitä kautta unen määrää.

Karhun kokemuksen mukaan herkkäuniset kärsivätkin enemmän kesän valoisuudesta. Heille syksyn tulo tuo usein helpotusta nukkumiseen. Herkkäunisen kannattaisikin hänen mukaansa siirtyä kesäiltoina hämäänsä sisätilaan jo 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

– Hyvät pimennysverhot blokaavat suurimman osan valosta ja sopivalla unimaskilla hoidat loput.

Unen kannalta tärkeää on myös viilentää keho ja makuuhuone iltaisin. Viilennys kannattaa aloittaa jo hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

– Kropan saa viilennettyä esimerkiksi kylmässä suihkussa tai ilta-uinnilla. Makuuhuone kannattaa tuulettaa jo hyvissä ajoin avaamalla ikkunat tai laittamalla ilmastointi tai tuuletin päälle, Karhu neuvo.

– Jos kaikesta huolimatta uni ei lämpimänä kesäyönä tule, niin älä huolestu – Suomen kesä on melko lyhyt ja yöt alkavat taas pimenemään ennen kuin huomaatkaan! ■



- Myynti • Arviointi
- Pesu • Korjaus

Kauppapuistikko 27
65100 Vaasa
p. 050 431 0880
www.effaticarpet.fi



MAINOSTAJA, varaa näkyvyytesi Omakotilehtiin verkkokaupasta.

<https://mediapotentia.mediani.fi>

MEDIANI
WWW.MEDIANI.FI

Omakoti

PAIKALLISESTI VALMISTETUT SÄNGYT NÄRPIÖSTÄ

Hyvää unta varten



Eden 7



Eden 3



Eden 9



Eden 1





Bed Invest

Wake up happy everyday

Markkinatie 1, Sepänkylä Puh 0500 162 423

WWW.BEDINVEST.FI

>> AJANVIETE

Teksti: Mari Pihlajaniemi

Tähtitaivaan tarkkailuun

Tähtiharrastusta rajoittaa Suomessa lähinnä kesäöiden valoisuus. Syksyn tullen tähtitaivaalta voi kuitenkin bongata monenlaista kiinnostavaa jo paljain silminkin, ilman sen kummempia varusteita.

Tähtitieteellinen yhdistys Ursa auttaa kiinnostuneita tutustumaan tähtitieteen maailmaan. Valtakunnallinen tähtiharrastuspäivä on vuosittainen tähtiharrastuksen teemapäivä. Sitä vietetään syyspäiväntasauksen tienoilla olevana lauantaina, tänä vuonna siis 21.9.

Tähtiharrastuspäivän ajankohdaksi on valittu hetki, jolloin illat alkavat olla taivaan tarkkailun kannalta riittävän pimeät koko maassa.

Paikalliset tähtiharrastusyhdistykset ja yksittäiset tähtiharrastajat eri puolilla Suomea esittelevät tuolloin toimintaansa sekä järjestävät tähtitieteeseen ja -harrastukseen liittyvää ohjelmaa. Siitäpä siis mielekästä tekemistä pimeinein iltoihin!

Lähde: www.ursa.fi



Tykkää **FACEBOOKISSA!**
meistä facebook.com/omakotilehti

facebook.com/omakotilehti

Ristikon
ratkaisu
edellisestä
lehdestä.

[illegible]

Viimeistele pihasi JUPALCO-valurautakansistoilla



Esimerkki 1. Rännisuppilon parannus

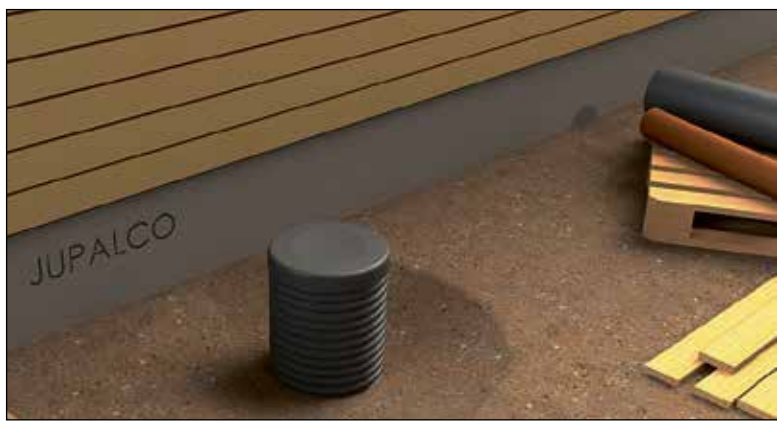


Lähtötilanne: Muovinen rännisuppilo on asennettu rakentamisen ensivaiheessa. Ongelmana on, että ratkaisu ei poista sadevesiä rännisuppilon ympäriltä. Tämä ratkaisu kaipaa viimeistelyä.



Viimeistelyvaihe: Suppilo on vaihdettu syvempään malliin. Samalla poistoputkea on lyhennetty. JUPALCO valurautakehys on asennettu syöksytorven alle suojaamaan muovista rännisuppiloa. Rännivesien lisäksi sade- ja lumen sulamisvedet ohjataan samaan rännisuppilokaivoon.

Esimerkki 2. JUPALCO valurautakansiston asennus ø 315 mm salaojan tarkastuskaivoon



Lähtötilanne: Salaojan ø 315 mm tarkastuskaivo on rakennusvaiheessa tilapäisesti suojattu muovisella putkenhatulla. Tämä ratkaisu kaipaa viimeistelyä.



Viimeistelyvaihe: Maat on tasoitettu. Tarkastuskaivo on lyhennetty oikeaan korkoon ja muovinen putkenhattu on vaihdettu valurautaiseen JUPALCO pihakansistoon.



Viimeistely valmis: Salaojakaivon JUPALCO-valurautakansisto on avattavissa salaojien huoltotoimia varten.

Tutustu laajaan JUPALCO mallistoon netissä,
josta löydät myös liikennealueen kansistot

WWW.JUPALCO.COM

Jupalco Oy
Kylänportti 10
02940 Espoo
Puh. 09 - 4250 560
myynti@jupalco.com
www.jupalco.com



Tällä kupongilla
JUPALCO kaivokoukku
LVI-koodi: 3363695
hintaan 30e (sis. alv 24%)

Tarjous voimassa
31.12.2024 asti



VALMISBETONI

Myynti:

☎ Thomas Nyberg 045 630 0190

VALMISBETONITILAUKSET

☎ Pietarsaari 040 678 2720

☎ Kokkola 040 678 2730

☎ Seinäjoki 040 678 2740

☎ Mustasaari 040 678 2750

☎ Närpiö 040 678 2760

BETONITUOTTEET

Myynti:

☎ Sami Miettinen 0400 153 304

☎ Teemu Pohjonen 040 777 0119

www.jakobetoni.fi

KYSY EDULLISTA
ERISTYSLASITARJOUSTA
**SUORAAN
VALMISTAJALTA!**

- KORJAUSLASITUKSET
- PEILIT JA PEILILIUKUOVET
- SAUNOJEN JA KYLPY-
HUONEIDEN LASISEINÄT
- ERISTYSLASIT
- LASIKAITEET
- KEITTIÖN VÄLITILAN LASIT
- PIHLA IKKUNAT JA OVET



AluRoll

LUKAN

- TERASSILASITUKSET

AAA
Korkein luottoluokitus
"Terve" 2014

Pihla

Ikkunat ja ovet

TUTUSTU MAHDOLLISUUKSIIN www.glasek.fi

GLASEK OY
ERIKOISLASILIIKE

24 h
Päivystys
044 317 77 77

Karhentie 79, 65350 VAASA - Puh. 06 - 317 99 99

OLETKO RAKENTAMASSA UUTTA TAI REMONTOIMASSA VANHAA?

Valitse aito konesaumattu katto!

PAIKALLINEN TOIMIIJA
VUODESTA 1985

Katolle kaikki mitä tarvitset

- Aito konesaumakatto - Seinä- ja lapetikkaat - Kattosillat
- Lumiesteet - Vesikourut ja syöksyt - Pelti-, alumiini- ja RST-listat

Kaikki tuotteet saatavissa myös tarviketoimituksena

PELTISEPÄNLIKE NIEMELÄ OY



Teollisuustie 7, 65610 Mustasaari - 0500 561 883 - www.pslniemela.fi - myynti@pslniemela.fi

