

## Käyttövesiputkien remontti vie vain muutamia päiviä

Tukea öljylämmityksen  
vaihtamiseen on vielä saatavilla

**12**

Koti mukautuu  
iän tuomiin tarpeisiin

**20**



## Asumismukavuutta lasituksilla!

Parvekelasit – Terassilasitukset  
Lasikatot – Lasikaiteet – Alumiiniovat

 **Glasluckan**

[www.glasluckan.fi](http://www.glasluckan.fi)

Suomen Glasluckan Oy  
p. 03-588 7385



Rahoitustarjous: 6 kk korotonta maksuvapaata



## Noblessan brändiviikot: Saat 100 € keittiön varusteluun jokaisesta 1000 € ostoksesta

Brändiviikoilla saat keittiön hankinnasta ostoetua keittiön lisävarusteluun. Jos keittiösi maksaa esimerkiksi 6000 euroa, saat 600 eurolla lisävarusteita, kuten valaistus- ja säilytysratkaisuja, kalliimman työtasomateriaalin tai hienommat kodinkoneet.

Voimassa 30.9. – 11.11.2024 uusiin keittiökauppoihin, joiden arvo on vähintään 5000 €.

[noblessa.fi/varaa-suunnitteluaiika](http://noblessa.fi/varaa-suunnitteluaiika)

**noblessa**  
Laatukeittiöt Saksasta

[noblessa.fi](http://noblessa.fi)

Noblessa Hämeenlinna  
Sibeliuksenkatu 3, 13100 Hämeenlinna  
045 195 2190, 045 195 2290

ma–to 10–17, pe 10–15 tai sovitusti  
25.–27.9. poikkeuksellisesti suljettu



[www.mt-electric.fi](http://www.mt-electric.fi) | 045 196 8844

- Latausasemakartoitukset
- Sähköauton latausasemat
- Valaistussaneeraukset

Urakoinnit, huollot ja korjaukset sekä remonttien sähköistykset laadukkaasti ja ammattitaidolla



## IT-PALVELU OY

MYynti-ASENNUS-HUOLTO

**Tietokoneiden ja oheislaitteiden  
myynti, asennus ja huolto**

**Autamme juuri sinulle sopivan  
ratkaisun löytämisessä!**

Teemme myös  
koti- ja yrityskäyntejä

Kotikäynneistä  
kotitalousvähennys!

Tervetuloa  
palveltavaksi!



Avoimna arkisin 9.00-16.30  
Hämeentie 2, 13200 Hämeenlinna  
03 619 6000 [it-palvelu.net](http://it-palvelu.net)

# HELP



Hoidamme niin  
julkisivuremontit kuin  
huoneistoremontitkin  
yli 60 vuoden  
kokemuksella ja vahvalla  
ammattitaidolla.

Ota yhteyttä, kun haluat

- rakennusmaalaukseen
  - korjausrakentamiseen
  - lattiapinnoituksiin
- erikoistuneen tekijän.

**Maalausliike  
Remula Oy**



[www.remula.fi](http://www.remula.fi)  
[maalausliike@remula.fi](mailto:maalausliike@remula.fi)

Ismo Remula p. 040 901 2051  
Patteritie 6, 14200 Turenki

## Katsastuskuvio

**KATSASTUKSET JA  
REKISTERÖINNIT ILMAN  
AJANVARAUSTA.**



**ma-pe 8-17  
la 9-14**

Tiiriö, Takumäentie 5, Hml

**Tervetuloa palveltavaksi!**

Katsastuskuvio Oy p. 03 68 78 111  
[www.katsastuskuvio.fi](http://www.katsastuskuvio.fi)



Omakoti

www.omakotilehdet.fi  
facebook.com/omakotilehti

Ilmestyminen

Nro 1/2024	vko	7
Nro 2/2024	vko	18
Nro 3/2024	vko	27
Nro 4/2024	vko	39
Nro 5/2024	vko	48

Jakelu ja levikki  
Jakelulevikki 16 000 kpl  
Pientalot Hämeenlinnan,  
Hattulan, Janakkalan,  
Hauhon, Lammin ja  
Tuuloksen 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@nexus.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 julkaisu-  
sääntöjä. Reklamaatiot on tehtävä 7  
vrk:n aikana ilmoituksen julkaisemisesta  
Media Potentia Oy:lle. Suurin mahdolli-  
nen vastuu ilmoituksen julkaisemisessa  
sattuneesta virheestä tai poisjäämisestä  
sekä sen aiheuttamista vahingoista  
on ilmoituksen hinta. Mikäli ilmoitusma-  
teriaali saapuu aineistopäivän jälkeen  
Media Potentia Oy ei ole velvollinen kor-  
vaamaan painovirheitä. Ilmoitukses-  
ta lähetetään oikovedos sopimuksen  
mukaan.Peruutukset viimeistään aineis-  
topäivänä. Jos ilmoitus on ehditty val-  
mistaa ennen peruutusta, veloitetaan sii-  
tä 50 % ilmoituksen hinnasta.



Freepik

Tässä lehdessä

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Ajankohtaista
- 6 Kemialliset epäpuhtaudet pientaloissa
- 9 Omakotitalon putkiremontti
- 11 Kolumni: Tuulahduksia Euroopasta
- 12 Öljysäiliöiden poisto ja lämmitysjärjestelmän vaihto
- 16 Kodin turvallisuus
- 18 Syksyn pihatyt
- 20 Ikäystävällinen koti
- 24 Hyvinvointia syksyyn
- 26 Ajanviete



Petri Kaukonen  
Päätoimittaja

Elämä jatkaa kulkuaan

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

Viime vuonna uusien omakotitalojen kauppa kyntikin historialli-  
sissa pohjalukemissa. Yhtä vähän rakennusprojekteja oli vireillä vii-  
meksi 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 elelemme  
elämiämme, tapaamme ystäviä, uurastamme ja harrastamme – ja  
jotkut jopa innostuvat rakentamaan itselleen kodin.

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

Viettäköämme tänä vuonna siis pienten, mukavien asioiden syk-  
syä!

Lämpimin terveisin,

Petri Kaukonen

Päätoimittaja  
Omakoti

Neuvonta • Myynti • Asennus • Pinta- ja öljykäsittelyt

Luonnollisesti kaunis!  
SÄVYTÄ LATTIASI  
ÖLJYVAHALLA.

\* Pölytön hionta

TANELI SUVALA  
050 404 8050, taneli@parkettisuvala.fi

www.parkettisuvala.fi

AMMATTILAISILLE JA HARRASTAJILLE  
PALVELUA VUODESTA 1991.

- Kiinnitystarvikkeet
- Käsityökalut
- Naulaimet
- Kemikaalit

- Terassiruuvit
- Würth-tuotteet
- DeWalt
- akku- ja sähkötyökalut

- Bosch
- akku- ja sähkötyökalut
- Hikoki
- akku- ja sähkötyökalut

Hämeen  
RUUVIMARKET Oy

...ja paljon muuta!

Vanajantie 9, Hämeenlinna  
p. 03 6166 766 | www.ruuvimarket.fi

Palvelemme ma-pe 7-17

## » 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. Vastajat ovat 18–75-vuotiaita suomalaisia asunnonomistajia. Vastajista on naisia puolet ja miehiä puolet.

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

siinsa remontoitien 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 mu-

kaiset tietonsa ja osoittaa hoitavansa lain velvoitteet. Kuluttajalle hyödyllistä tietoa yrityksestä on muun muassa ennakkoperintärekisteriin kuuluminen, joka on edellytyksenä esimerkiksi kotitalousvähennyksen saamiseen. Luotettava Kumppani -yrityksiä kannustetaan liittämään omat tilaajavastuulain mukaiset tietonsa jo myyntiehtoituksiinsa.

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 pätevytymisjärjestelmä muuttuvat vastaamaan uusia vaatimuksia, Tarna ja Hirvonen sanovat.

Lämpöpumppujen toiminta perustuu joko F-kaasuihin tai niille vaihtoehtoisin 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 siirtymä ja pyrkimys hiilineutraaliin Suomeen.



# Toimiva ja energiatehokas tulisija on kotien tärkeä huoltovarmuustekijä

Puulla lämmittäminen on myös taloudellisesti järkevä päätös etenkin talviaikaan, kun sähkön hintataso heittelee ja on korkealla, muistuttaa Tulisija- ja savupiippuyhdistys TST ry. Suomalaisten kodeista löytyy yhteensä yli kaksi miljoonaa tulisijaa, joten nämä laitteet ovat erittäin merkittävä osa suomalaisten kotien huoltovarmuutta. Yhteenlaskettuna tulisijoilla tuotettu energiamäärä on peräti 15 TWh.

Yhteiskunnan toimintojen sähköistyessä ja digitalisoituessa, kotien huoltovarmuuden turvaamisessa on tulisijalla suuri merkitys. Päälämmitysmuodot joutuvat tukeutumaan pääsääntöisesti sähköisiin ratkaisuihin tavalla tai toisella.

– Toimiva ja kattava tulisijaverkosto on merkittävä huoltovarmuutta lisäävä tekijä, painottaa Tulisija- ja savupiippuyhdistys TSY ry:n toiminnanjohtaja **Hannu Murtokare**. Kovilla pakkasilla tulisijat tasaavat sähkön kulu- tuspiikkejä ja parantavat omalta osaltaan myös sähköverkon toimivuutta ja kestävyyttä kuormituksen aiheuttamia jakeluhäiriöitä vastaan. Tulisija on myös hyvä kumppani erilaisissa hybridilämmitysratkaisuissa.

Monesti tulisijojen uusintaa mietitään juuri näin kesän kynnyksellä, kun viilenevään syksyyn olisi hyvä varautua ennakkoon. Suomalaisten lisääntynyt puun käyttö lämmityslähteenä kodeissa näkyy myös tilastoista. Luonnonvarakeskus (Luke) selvitti halko- ja klapimyyntiä vuosina 2021 ja 2022. Polttopuukauppiaille suunnattu kysely osoitti myynnin kasvaneen näiden vuosien välillä 26 prosenttia. Pääosa myydyistä polttopuista oli klapeja eli suoraan kotien lämmityskäyttöön sopivia. Tulisijan tulen avulla tuotat omavaraisesti kotiisi niin lämmitysenergiaa lämmittämiseen kuin myös ruoanlaittoon.

## Nykyaikainen tulisija on energiatehokas ja ympäristöystävällinen

Nykyaikaiset tulisijat ovat polttotekniikaltaan pitkälle kehittyneitä ja niitä ohjaavat myös päästörajat ekosuo- nitteludirektiivin myötä. Vuoden 2022 alussa tulisijoille

voimaan asettunut direktiivi määrittää tulisijoille tarkat päästörajat. Tämän asetuksen kautta pyritään varmistamaan se, että markkinoilla olevat tulisijat ovat energiatehokkaita ja vähentävät entisestään ympäristövaikutuksia. Energiatehokkuuteen ja päästöjen vähentämiseen vaikuttavat kuivan ja puhtaan polttoaineen lisäksi myös laitteiston säännöllinen huolto ja nuohous sekä oikeaop- pinen tulisijan käyttö.

## Tulisijan uusiminen käytännössä

Tulisijan uusiminen on prosessi, joka kannattaa suunnitella hyvin ennakkoon, jotta lopputulos on onnistunut ja itselle tarpeeseen parhaiten sopiva.

– Ammattilaisia kannattaa ottaa mukaan heti suunnitteluvaiheessa, kertoo Murtokare. Huomiota on kiinnitettävä jo suunnitteluvaiheessa palamisilman tuontiin ja

tulisijan sijoitteluun kiinteistössä. Selvitä aina ensin kun- nastasi, että minkälaisia lupia ja dokumentteja tulisijan rakennushanke tarvitsee. Rakennushankkeessa on olen- naisinta, että siihen hankitaan tarvittavat riittävän asian- tuntevat suunnittelijat ja rakennuslupa haetaan kunnan rakennusvalvonnan ohjeiden mukaisesti.

Vuoden 2025 alusta voimaan tuleva rakennuslaki tuo poikkeuksen koskien rakentamislupakäytäntöjä. Pinta- alaltaan alle 30 m<sup>2</sup>:n pihasaunan tai muun tulisijallisen piharakennuksen pois lukien liedellä varustetut raken- nukset, saa rakentaa ilman rakentamislupaa.

– Rakentamisessa tulee kuitenkin aina huomioida ra- kentamista ohjaavat säädökset, muistuttaa Murtokare. Tulisijaan ja hormiin liittyvien säädösten lisäksi, tulee kiinnittää huomiota itse rakennuksen sijoitteluun tontille paloturvallisuusasiat huomioiden.

Freepik



# Älä tuo lutikoita kotiin lomatuliaisina

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes) ky- syi muutamilta tuholaiсторjuntayrityksiltä lutikkaongelman laajuudesta Suomessa. Tuholaistorjuntayritysten mukaan lutikat ovat nykyisin todella suuri ongelma ja nii- den torjunta on hyvin haastavaa. Lutikoiden torjunta vaatii lukuisia käyntejä, kun mui- den tuholaiosten torjunta saatetaan hoitaa yhdellä tai kahdella käynnillä. Lisäksi luti- kat aiheuttavat ihmisille terveyshaittoja ja myös taloudellista haittaa, kun huonekalu- jakin voi joutua hävittämään.

## Miten tunnistat lutikan tai sen jäljet

Tavallisimmin lutikat viihtyvät piilossa sän- gyn rakenteissa ja listojen alla, mistä ne öi- sin ryömivät imemään verta ihmisistä. Sän- gystä lutikat voivat löytää tiensä matkata- varoihin, sillä matkalaukussa on niille mie- luisia suojaisia piilopaikkoja.

Lutikka on muodoltaan leveä ja ovaalin- muotoinen ja pituudeltaan noin 2–8 milli- metrin mittainen. Aikuinen lutikka on vä- riiltään rusehtava. Lutikka, joka ei ole vielä ruokaillut, näyttää läpikuultavalta.

Tyypillisiä luteiden jättämiä merkkejä ovat mustat pienet ulostejäljet ja veritahrat lakanoissa. Iholla voi esiintyä öiden jälkeen puremajälkiä.

## Näin ehkäiset lutikoiden leviämistä kotiisi

### Matkalla

– Tarkista majoituspaikassa, näkyykö sän- gyssä tai sohvassa merkkejä lutikoista: pie- niä mustia pilkkuja patjassa ja sängyn tai sohv- an rakenteissa. Jos näkyy, älä jää huo- neeseen vaan pyydä uusi huone. Jos siellä- kin on lutikan jälkiä, kannattaa vaihtaa ma- joituspaikkaa, jos suinkin mahdollista.

– Älä säilytä matkalaukku sängyn alla tai

sängyn lähellä avoimena. Pidä se mieluum- min tuolin tai matkalaukkutelineen päällä suljettuna. Vaatteita voi varmuuden vuoksi säilyttää tiiviissä pakkauksissa matkalaukun sisällä. Laita myös pesuun menevät vaatteet muovipussissa matkatavaroihin.

– Jos ihollasi on aamulla pieniä kutise- via puremajälkiä, voi se olla merkki luti- koista. Tällöin kannattaa reklamoida asias- ta majapaikan henkilökunnalle ja tarkistaa matkatavarat huolella ennen pois lähtöä.

### Matkalta kotiin palattaessa

– Jos epäilet yöpyneesi paikassa, jossa oli lutikoita, ole erityisen huolellinen matkata- varoita purkaessasi. Älä levittele niitä ko- tonasi, vaan vie matkalaukku tai reppu sul- jettuna esimerkiksi parvekkeelle tai pihalle. Pakkaa vaatteet muovipussiin ja kuljeta ne suoraan pesukoneeseen. Pese vaatteet vä- hintään +60 °C asteessa. Vaatteet, jotka ei-

vät kestä korkeaa pesulämpötilaa, voi lait- ta suljetussa pussissa pakastimeen. Pa- kasta myös muut mukana olleet tavarat, jos vain mahdollista, sanoo Tukesin ylitarkasta- ja **Oskari Hanninen**.

## Jos havaitset kotonasi lutikoita, ota yhteyttä tuholaiсторjuntaan

– Jos huomaat kodissasi lutikoita, ota heti yhteyttä tuholaiсторjuntayritykseen. Jätä lutikoiden hävittäminen torjunta- alan am- mattilaisille. Lutikoiden torjunta kotikon- stein on haastavaa, Hanninen varoittaa.

Tukes ylläpitää rekisteriä tuholaiсторjujan tutkinnon suorittaneista henkilöistä sekä yrityksistä, jotka tekevät ammattimaista tu- holaistorjuntaa. Rekisterissä on tällä hetkel- lä 77 tuholaiсторjuntaa tekevää yritystä ja 248 tuholaiсторjujan tutkinnon suorittanut henkilöä.





**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:stä.

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

**Eri yhdisteiden terveysvaikutukset vaihtelevat**

Haitta-aineilla tarkoitetaan rakennusmateriaaleissa olevia ja rakennusten korjaa-

miseen 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-yh-

disteet 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 pääasi-



assa hengitysteitse. Tavallisesti suomalaisissa asunnoissa mitattavat yksittäiset yhdisteiden pitoisuudet sekä yhdisteiden kokonaispitoisuudet ovat hyvin matalia, toteavat Säkkinen ja Kyrönviita.

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

Asbesti ja PAH-yhdisteet yleisimpiä haitta-aineita

Asbestia on käytetty laajasti erilaisissa rakennusteollisuuden materiaaleissa 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 keuhkosyöpään.

– 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 kreo-soottioöljyä on käytetty rakennustuotteissa.

– Nämä tuotteet löytyvät tavallisesti talon rakenteiden sisältä esimerkiksi kosteuseristeenä. Lisäksi vanhat tervapahvit ja -paperit saattavat sisältää PAH-yhdisteitä, kertovat Säkkinen ja Kyrönviita.

Suomessa PAH-yhdisteitä sisältäviä tuotteita on käytetty rakennuksissa 1950-luvulle asti. Pelkkä PAH-yhdisteiden läsnäolo rakenteissa ei heidän mukaansa yleensä vaadi toimenpiteitä.

– Kun materiaali on ehjä ja ilmanvaihto toimii oikein, sisäilman riskit ovat pieniä. Joskus PAH-yhdisteet kuitenkin aiheuttavat hajuhaittoja ja näihin liittyviä oireita. Lisäksi terveydelle haitallisia PAH-yhdistepitoisuuksia saattaa vapautua sisäilmaan, kun vanhoja rakenteita lähdetään avaamaan.

Näissä tapauksissa tulee selvittää, miten PAH-yhdisteisiin liittyviä haittoja voidaan hallita esimerkiksi estämällä yhdisteiden kulkeutuminen asuinhuoneiden sisäilmaan. Jos rakenteita joudutaan purkamaan, on se tehtävä haitta-ainepurkuna.

Selvitä raskasmetallit tarvittaessa

Myös raskasmetalleilla on haitallisia vaikutuksia sekä ympäristöön että terveyteen. Niitä on käytetty sekä sisätila- että julkisivumaleissa, kattomaaleissa, ikkunoiden ja ovien puuosien maaleissa.

Säkkinen ja Kyrönviita kehottavatkin selvittämään maalin raskasmetallipitoisuudet, kun vanhoja maaleja aiotaan poistaa. Lisäksi julkisivujen ja parvekkeiden korjaustöiden yhteydessä saumausmassojen liijypitoisuudet tulee selvittää.

Esimerkiksi vanhojen talojen ja kessämökkien voimakas, tunkkainen haju, niin sanotun mummonmökin haju, voi johtua puolestaan kloorianisolistista.

– Kloorianisolit ovat haihtuvia yhdis-

teitä, joita syntyy sisäilmaan, kun kloorifenoleja sisältävät puunsuoja-aineet hajoavat mikrobiologisesti ajan kuluessa, selventävät Säkkinen ja Kyrönviita.

Kloorifenoleita on käytetty runsaimmin 1930–1980-luvuilla. Jo pienetkin kloorianisoliin pitoisuudet voidaan haistaa, mutta hajusta huolimatta rakennuksessa ei ole välttämättä varsinaisia mikrobivaurioita. Haju tarttuu kuitenkin tiukasti tekstiileihin ja irtaimistoon.

– Hajua on erittäin vaikea, jopa mahdotonta poistaa. Rakennuksia irtaimistoon on jopa hävitetty hajuhaitan vuoksi.

Vaikka haju koetaan usein hyvin epämiellyttäväksi, siihen ei yleensä liity oireita sisäilmassa esiintyvillä pitoisuustasoilla. Myöskään varsinaisia terveyshaittoja ei Säkkinen ja Kyrönviidan mukaan tunneta. Kloorianisoleja voidaan nykyisin tutkia ja määrittää sisäilmasta sekä materiaaleista.

Haitta-aineet huomioitava korjaushankkeissa

Säkkinen ja Kyrönviita muistuttavat, että mahdollinen asbesti ja muut haitta-aineet on aina huomioitava korjaus- ja purkutöissä sekä rakennusjätteen lajittelussa ennen vuotta 1994 rakennetuissa rakennuksissa.

– Rakennuksessa on tehtävä haitta-ainekartoitus korjaussuunnitteluvaiheessa ennen korjaustöiden 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-aineiden selvittämisestä. Haitta-ainekartoituksen tekee koulutettu asbesti- ja haitta-aineasiantuntija eli AHA-asiantuntijat ja rakennusterveysasiantuntijat.

Yksinään kemiallisten epäpuhtauksien mittaaminen on Säkkinen ja Kyrönviidan 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 »

### Asennus & Kotiapu Rossi Oy

**Kaikenlaiset peltisepän työt:**

- kattoremontit • piipun pellitykset ja hatut
- kanttauspalvelu, peltiäsiirto asiakkaan mittojen mukaan
- kattoturvatuotteet • sadevesijärjestelmät

**Ovi- ja ikkuna-asennukset**

**Remontti- ja rakennustyöt**

**Koti- ja yritys siivoukset**

**Lammi**

**p. 0400 488 663**



**Kellot, korut ja lahjatavarat**

**Kaiverukset ja paristonvaihdot**

Ma-Pe 10 - 17 • Pätsiniementie 9, 37800 Akaa  
Puh. 044 518 9925



*Etelä-Hämeen*  
**ELÄINHOITOLA**

**LAADUKASTA TÄYSIHOITOA KOIRILLE JA KISSOILLE**

# Tarvikkeet, puruluut ja ruuat  
# Pesut, trimmaukset ja kynsienleikkaukset

**Tassutie1 13720 PAROLA p. 040 555 8878**

**www.koirahoitola.fi**

### Teetä ASBESTIKARTOITUKSET ja PURKUSUUNNITTELU ammattilaisella, joka etsii oikeista paikoista.



**ASBESTIHANSKA OY**

050 471 8582

antti.wennstrom@asbestihanska.fi

www.asbestihanska.fi

**LAKIASIAT JA OIKEUDENKÄYNNIT**



**ASIANAJOTOIMISTO SKOGSTER**

— PORTAANPÄÄ & JUUSELA —

Raatihuoneenkatu 8 (3.krs), Hämeenlinna | 03 626 210

www.asianajoskogster.fi | toimisto@asianajoskogster.fi



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

ja Kyrönviidan mukaan yleensä vanhemmassa 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 korjausneuvojat@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](http://www.sertifikaattihaku.fi).*

Freepik

## Ilmanvaihdolla suora vaikutus asumisterveyteen

Hyvä ja oikein toimiva ilmanvaihtojärjestelmä on raikkaan ja terveellisen sisäilman perusedellytys. Kirsi Säkkinen ja Hanna Kyrönviita 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. ■



Freepik





**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 uusida? 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 hyvin-

kin 50–60 vuotta.

Oman putkiston kunnostustarve selviää varmimmin niin, että asiantuntija, kuten putkilike tai lvi-suunnittelija, arvioi kunnan. 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 jät-





**Rakentaminen on TAITOLAJI,  
joka meillä on hyvin hallussa!**



**Ota yhteyttä!**  
**0400 680 878 - [www.terak.fi](http://www.terak.fi)**



**Kylpytynnyrivuokraus edullisesti**  
**PALJUKYLPY.COM | p. 040-588 2899**

**Tykkää  
meistä  
FACEBOOKISSA!**

facebook.com/omakotilehti

**Rakenne- ja pintakosteusmittaukset**  
**Rakennekuivaukset**  
**Otsonointi ja hajunpoistopalvelut**

---

**JR KUIVAUSPALVELU**

---

**040 843 2432**  
**[jrkosteus@gmail.com](mailto:jrkosteus@gmail.com)**  
**[jrkosteus.com](http://jrkosteus.com)**



**RIIHIMÄEN  
LV-TEKNIikka**

**Ammattitaitoista LVI-osaamista vuodesta 1973**  
**Riihimäen Öljypolttinhuolto Oy**

- Putkityöt saneeraus- ja uudiskohteisiin
- Kaukolämpökeskusasennukset • Öljypolttinhuollot ja -myynti
- Öljysäiliöiden tarkastukset • Asbestin purkutyöt

**Soita 010 6667 910 | [www.roph.fi](http://www.roph.fi)**

**” Oman putkiston kunnostustarve selviää varmimmin niin, että asiantuntija, kuten putkiliike tai lvi-suunnittelija, arvioi kunnon.**

tää 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 varmas-ti vuoto.

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

Käy siis ajoissa käyttövesiputkiston kimppuun. Omakotitalon putkiremont-tia ei kannata pelätä. Käyttövesiputkien vaihtamisessa kuluu keskivertotalos-sa, kuten vaikkapa normaalissa rinta-mamiestalossa, muutama päivä ja las-ku voi olla vain noin 5 000–6 000 euroa. Hintaan tietysti vaikuttavat monet asiat, kuten talon koko ja vesipisteiden mää-rä. Työn osuus on aika iso, ja siitä voi tehdä kotitalousvähennyksen.

Remontissa vanhan, käytöstä poiste-tun putkiston voi jättää seinän sisään, jos uudet putket vedetään pintavetoina. Yleensä tekniikka halutaan saada pii-loon, mutta jos putkien piilottaminen tarkoittaa suuria avauksia, ne voi tehdä pintavetoina ja koteloida nätisti. Ei kui-tenkaan kannata säästää väärässä pai-kassa, sillä putket ovat paikallaan kym-meniä vuosia.

**Viemäriremontti on vähän monimutkaisempi juttu**

Kun taloon on pyydetty ammattimies tarkastuskäynnille, kannattaa tarkastut-taa myös viemärit ja lämpöputkisto, jos talossa sellainen on. Viemäriremont-ti onkin sitten jo vähän mutkikkaampi juttu. Viemäriputket on aina asennet-tava lattiarakenteen alle ja siksi niiden

vaihtaminen on hankalampaa. Vanhat valurautaviemärit lieenee vaihdettu jo aikaa sitten uudempiin. Jos ei, niin voi olla aika varma että viemä-ristä on ainakin maan alla jäljellä enää kaunis muisto. Muoviviemäreissä on harvoin kulumisesta aiheutuvaa ongel-maa, mutta vaurioita voi tulla sitä kaut-ta, että vaikkapa autotallissa tai kellaris-sa näköksillä olevat putket joutuvat alt-tiiksi iskuille ja kolhuille.

Viemärin kunnossa pysymiseen vai-kuttavat varsin paljon käyttötottumuk-set. Kun viemäri syystä tai toisesta tuk-keutuu, tarvitaan ammattimiestä, aika vahvoja kemikaaleja tai mekaanisia vä-lineitä. Ne saattavat vahingoittaa put-kea ja lyhentää sen käyttöikää.

Viemäreiden sukitus lisääntyy sanee-raustapana koko ajan. Jos omakotitalon viemäriputket on asennettu betonin si-sään ja ne ovat siten vaikeasti otettavis-sa esiin, voi sukittaminen olla hyväkin vaihtoehto. Silloinkin hommaan tarvi-taan asian osaava alan ammattilainen, ei ovelta ovelle -kauppias.

Viemäriremontin suunnitteluvai-heessa pitää tehdä kustannusvertailua eri menetelmien välillä ja ottaa selvää myös siitä, miten pitkään työstä aiheu-tuu asumishaittoja. Toisaalta kannattaa muistaa sekin, että kun viemäriremont-ti on kerran tehty huolella, on seuraava näköpiirissä vasta vuosikymmenien päästä. Sitä taustaa vasten on aika sa-mantekevää, kestääkö remontti muu-taman päivän tai viikon pidempään yh-dellä tai toisella tavalla tehtynä.

**Lämpöputkistokaan ei ole ikuinen**

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

Lämpöpatterit saattavat hyvinkin kes-tää vuodesta ja vuosikymmenestä toi-seen niissä virtaavan hapettoman veden ansiosta. Jos järjestelmään joudutaan laittamaan uutta vettä, kasvaa ruostu-misriski joka kerta, sillä puhdas vesi si-sältää aggressiivista O3-happea, joka vauhdittaa ruostumista.

Jos vettä joudutaan lisäämään sään-nöllisesti tai järjestelmästä katoaa pai-ne, on syytä kutsua ammattimies pai-kalle pikimmiten, koska silloin systeemi erittäin todennäköisesti vuotaa jostain kohdasta.

*Lähteet: LVI-TU Tekniset Urakoitis-jat ry/ tekninen erityisasiantuntija Juha-Ville Mäkinen, Peruskorjaamisen ja Ra-kentamisen Kehittämiskeskus ry, K-rau-ta.fi, rakentaja.fi*





Freepik

# 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 remontiin, 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 suunnitella 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 moniulotteinen pinta teettää siivousvaiheessa enemmän töitä.

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

Jos mielii laatoittaa märkätilat uudelleen modernimmaksi, pitää tarkastella samalla sitä, mitä laatan alla on. Nykyaikaisilla keinoilla tehdyn märkätilojen vedeneristyksen tekninen käyttöikä on noin 30 vuotta. Jos vedeneristys alkaa olla tiensä päässä, se kannattaa uusia laatoitusta uusiessa. Muussa 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 muutenkin vaihtaa 5 – 10 vuoden välein. ■

Lähde: PRKK

## » KOLUMNI

### Tuulahduksia Euroopasta

Sirpa Pietikäinen  
Kirjoittaja oli Euroopan parlamentin jäsen vuosina 2008–2024 ja nousee mahdollisesti varasijalta parlamenttiin 10. vaalikaudelle.



## Omakotitalo on omavaraisuuden kannalta kannattavaa

Omakotitalo on omavaraisuuden kannalta kannattavaa, sillä omakotitaloasuja pystyy helpommin vaikuttamaan omaan kulutukseensa. Omakotitaloasuja pystyy helpommin siirtymään edes osittain omavaraiseen energiantuotantoon ja lämmitykseen muun muassa aurinkopaneeleja ja ilmanlämpöpumppuja asentamalla tai takkaa lämmittämällä. Uusiutuvaan energiaan siirtyminen vakauttaa energian hintaa, sillä uusiutuvat energiamuodot eivät ole alttiita maailmanmarkkinoiden heilahduksille. Parhaimmillaan omakotitaloista saadaan energiaremonteilla kehitettyä passiivitaloja, jotka eivät tarvitse kiinteistön ulkopuolelta ostettua energiaa.

Omakotitalokiinteistön omistajan on helpompi vaikuttaa oman kiinteistönsä remontoimiseen ja sitä kautta arvonnousuun, sillä asunto-osakeyhtiön asunto-osakkeen remontit vaativat monesti taloyhtiön luvan. Näin ollen omakotitaloasujan on helpompi vaikuttaa esimerkiksi omavaraiseen energiantuotantoon, kuten aurinkopaneelien asentamiseen, kuin taloyhtiön asunonnomistajien. Kerrostalossa aurinkopaneelien asennus vaatii taloyhtiön suostumuksen.

Omakotitaloissa on usein myös piha, jota voidaan hyödyntää omavaraisviljelyyn. Omalla pihalla kasvatetuilla kasviksilla ja yrteillä saadaan raaka-aineita omalta maalta omaan ruokapöytään. Oman pihan antimet voivat tarjota piristävän ja lähellä tuotetun lisän ruokavalioon. Esimerkiksi perinteiset marjapensaat tarjoavat kivan tuoreen vitamiinilisän kesällä, ja innostuessaan niitä voi säilöä tai pakastaa talven varalle. Omavaraisviljelyllä voidaan myös vähentää ruoan hinnan nousun vaikutuksia omaan talouteen.

Omakotitaloasumisen yksi iso etu on myös ulkoilun helppous ja matalampi kynnyksiä viettää aikaa pihalla. Omalle pihalle pääsee helposti, eikä siellä ole muita. Omakotiasuminen voi taata erityisesti ikäihmisille ja muille liikuntarajoitteisille helpomman mahdollisuuden ulkoiluun. Tästä on erityisesti iloa, kun päivät pitenevät ja ilmat lämpenevät. Tilanne korostui erityisesti koronapandemian pahimpina huippuina, kun ulkoilun mahdollisuutta julkisilla paikoilla rajoitettiin. Oma piha tarjosi myös turvallisen ympäristön ulkoiluun riskiryhmiin kuuluville ihmisille.

Omakotitaloasujat ovat usein myös mestareita kotivarasta huolehtimisessa, mikä johtuu osittain myös suuremmasta asuintilasta. Kotivara on kotona oleva varasto ruokaa ja juomaa poikkeustapausten varalle. Sitä tarvitaan, jos sattuu sairastumaan tai uuden mahdollisen pandemian mukana tuleva karanteeni osuu kohdalle, eikä pääsekään kauppaan. Marttojen ohjeen mukaan kotona pitäisi olla aina ruokaa ja vettä kolmen päivän tarpeisiin.

Omakotitaloasunto tuo siis omavaraisuuden lisäksi vapautta ja enemmän päätäntävaltaa. Etätöiden yleistyessä omakotitalossa asuminen kaupunkien laidoilla tai maaseudulla helpottuu, sillä työpaikalle ei tarvitse enää päästä joka päivä.



**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 neuvoo 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 täysitehoisessakin 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 pumpu tulee tiensä päähän, on se uusittava kokonaan. Investointi on silloin jonkin verran alkuperäistä pienempi, koska vanha öljylämmitys-järjestelmä on jo ensimmäistä asennettaessa purettu ja kaikki uuden järjestelmän vaatimat läpiviennit tehty.

Ilma-vesilämpöpumppu vaatii sisäyksikössä olevat sähkövastukset tuekseen. Pakkasten kiristytessä pumpun hyötysuhde ja tehontuotto pu- toavat ja silloin joudutaan käyttämään enemmän sähköä lämmitykseen.

Öljylämmityksen voi jättää varajärjestelmäksi

Kaukolämpö on perustamiskustannuksiltaan edullisin, mutta toi- saalta käyttökustannuksiltaan melko selvästi - ainakin tällä hetkellä - maalämpöä ja ilma-vesilämpöpumppua kalliimpi. Kaukolämpö- vaihtoehdossa asiakas on sidottu yhteen kaukolämmön toimittajaan. Hinnat saattavat vaihdella paljonkin eri puolilla maata eikä tulevai- >>

# HÄMEEN MAALÄMPÖ

## LÄMPÖPUMPUT JA ASENNUKSET

Ammattitaidolla kaikkiin kohteisiin!

Pientaloihin: INVERTER  
Maalämpö ja Ilma-vesi-  
lämpöpumppu ratkaisut!

**Thermia**

ISOIHIN kiinteistöihin:  
INVERTER Maalämpö  
MEGA- ratkaisut!

**BOSCH**  
Sertifioitu  
Lämpömasteri

Pyydä  
tarjous!

**HMLÄMPÖ**

AURINKOENERGIALLA  
SÄÄSTÄT SÄHKÖÄ JA  
OPTIMOIT HYBRIDIJÄR-  
JESTELMÄT!

**050 540 8228**  
**045 328 8648**  
**info@hameenmaalampo.fi**  
**www.hmlämpö.fi**

# Laatua edullisemmin

## HYÖDYNNÄ TARJOUKSET NYT!

Mahtava  
hinta-laatu-  
suhde!

**949€**  
(1190)

Säästä  
**241€**

**GREE PULAR NORDIC**  
**Ilmalämpöpumppu**

Yksi markkinoiden pienimmistä sisäyksiköistä  
näyttävällä karkaistulla lasilla.

- paras energiatehokkuus A+++
- tehokas jopa - 30 asteessa
- WiFi etäohjattava
- automaattinen takkatoiminne

**ODOTETTU  
UUTUUS!**

**1590€**  
(1799)

Säästä  
**209€**

**MITSUBISHI MSZ-LN25**  
**Ilmalämpöpumppu**

- uudistettu tekniikka ja muotoilu
- entistä monipuolisemmat toiminnot
- ympäristöystävällinen R32 kylmäaine
- WiFi-etäohjaus
- automaattinen takkatoiminto

Sisäyksikön värit: valkoinen, helmenvalkoinen,  
punainen ja musta

**SUOMEN  
SUOSITUIN**

★ Tule tutustumaan myös muuhun mallistoomme!  
Nopeat ja edulliset asennukset kauttamme. ★

**Ilmalämpöpumpun puhdistushuolto – lisää mukavuutta ja käyttöikää**

**249€**

**Kaupan päälle**  
Kylmäaine-  
määrän  
tarkistus  
arvo **49 €**

**DEEP WASH**  
**Ilmalämpöpumpun pesu**

- Sisäyksikön syväpuhdistus matalapaine-  
pesulla ja pro-puhdistusvaahdolla
- Kondenssiveden turvallisen ohjauksen  
tarkastus
- Ulkoyksikön, kylmälinjan ja liitäntöjen kunnon  
tarkastus
- Sisäyksikön valokuvaus ennen ja jälkeen  
syväpuhdistuksen
- Huollon toimenpiteiden dokumentointi ja  
raportointi sähköpostitse

**PAIKALLINEN  
PERHEYRITYS**

**Tiirionsuontie 2, Hämeenlinna**  
Ma-pe 10-18, la 9.30-16, su sulj.  
P. 03 612 7333, [www.euronics.fi](http://www.euronics.fi)

**euronics**  
Hämeenlinna



# SÄHKÖTYÖ

Kulomäki

Asennukset • Tarvikkeet • Suunnittelu

 **044 090 6956**

Metsäpolku 1, 14500 Iittala  
www.sahkotyokulomaki.fi

Kaikki palvelut kotisi remontointiin



Rakennus- ja saneeraustyöt | Suurtehoimurointi | LVI-työt  
Puhallusvillan asennukset | Sähkötyöt | Kaivu- ja pihatyöt



**Hämeen Puhallus & Saneeraus Oy**  
teemu@hapusa.fi | 040 562 5001  
sami@hapusa.fi | 044 901 7301



**Rakennusmaalaus  
Jari Komonen Oy**



- TASOITETYÖT
- MAALAUKSET
- TAPETOINNIT
- KATTOJEN PESUT

 **0400 879 122**  
**MERVENTIE 44**  
**13720 PAROLA**

jari.komonen@rakennusmaalauskomonen.fi

www.rakennusmaalauskomonen.fi

PALVELEMME KAIKISSA SÄHKÖALAN ASIOISSA!



Sähköasennukset | aurinkosähkö | ilmalämpöpumput | latausasemat

Yritystie 3, 14700 Hauho  
www.sahkomattijaeero.fi | puh. 0400 209 970 | puh. 040 840 5126



Freepik

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

Ota selvää eri lämmitysvaihtoehdoista. Haluatko helppohitoisen 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 paikakunnan 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, saattaa tarkastusväli lyhetä kahteen vuoteen. Tarkastuksia saavat tehdä vain valtuutetut tarkastajat, muistuttaa Ketunen.

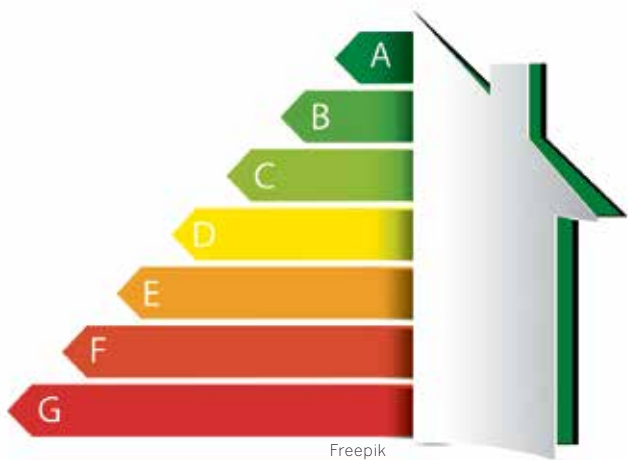
Käytöstä poistettu öljysäiliö putkiin pitää tyhjentää öljystä. Prosessissa tulee myös puhdistussakkaa, joka sekin pitää osata käsitellä asianmukaisesti. Lisäksi säiliön tyhjentämisestä, käytöstä poistosta ja purkamisesta on tehtävä tarkastuspöytäkirja, joka toimitetaan ainakin pelastusviranomaiselle 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 ympäristöviranomaisilta.

Lähteet: Asiantuntijan lisäksi Tukes, motiva.fi





# 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](http://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.

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

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.

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\\_maakaasulammituksen\\_vaihtajalle](https://www.motiva.fi/koti_ja_asuminen/oljy-tai_maakaasulammituksen_vaihtajalle) ■

1949-2019



VIIALAN VESI JA LÄMPÖ OY  
TARKASTUS-EXPERTIT

OTA YHTEYTTÄ JA PYYDÄ TARJOUS!

045 840 8436 /Jani Saren

044 567 9219 /Veli Niemi

Päivystämme 24/h

vuoden jokaisena päivänä!

Toteutamme vuosikymmenten kokemuksella ja ammattitaidolla

ÖLJYSÄILIÖN TARKASTUS-, HUOLTO- JA ASENNUSTYÖT



- öljysäiliöiden asennustyöt
- öljypoltintyöt • öljysäiliön huollon
- öljysäiliön tarkastus ja puhdistus
- vanhojen säiliöiden käytöstä poistot ja purkutyöt
- raskasöljysäiliötyöt
- myös öljyn hätätoimitus

Kattila-arinat, Kiuasarinat, Pystyuuni takka, Takkasydän arinat ja Kamiina-arinat, ym.

AALTO ARINA



LEIKKAA TALTEEN

Joka vuodenaikaan jokaiseen tulisijaan energiatehokas Aalto-Arina!

- Puut syttyvät paremmin
- Tehokkaampi palotapahtuma
- Puhtaammat savukaasut
- Puun säästö 15-30 %

Valmistus ja myynti:

Metallitekniikka Hannu Laajala

[www.aaltoarina.fi](http://www.aaltoarina.fi), [arinatilaus@aaltoarina.fi](mailto:arinatilaus@aaltoarina.fi)

PÄIVITÄ TULISIJASI AALTO-ARINALLA

[www.aaltoarina.fi](http://www.aaltoarina.fi) P. 040 543 8706



Ilmalämpöpumput ja lämmitysjärjestelmät omakotitaloihin

Onko asumismukavuus kateissa? Tarjoamme helpotusta talven lämmityskuluihin ja kesän helteisiin. Kartoitamme kohteen ja teemme tämän perusteella laskelman ja tarjouksen kohteeseen sopivasta järjestelmästä avaimet käteen asennettuna.



- Ilmainen kohteen kartoitus
- Ilmainen mitoitus
- Tarjous järjestelmästä/laitteista
- Asennus pitävällä aikataululla
- Laadukkaat laitteet pitkällä takuulla

ENERGY FLEX

ctc

Pyydä tarjous ilmalämpöpumpuista tai lämmitysjärjestelmän uusimisesta

[WWW.HEATUP.FI](http://WWW.HEATUP.FI)

tai soita 050 4620 293



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 ilkivallantekijöiltä.**

Finanssiala ry:n Vahingontorjuntaosaston sivuilta löytyvän tiedon mukaan murtto- ja varkausvahinkoja korvataan Suomessa kotitalouksille ja yrityksille vuosittain noin 25 miljoonalla eurolla. Korvattavia vahinkoja kertyy vuodessa noin 23 000 kappaletta, mikä siis tarkoita 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 murtotestauksen 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 kasvotunnistukseen. Jos esimerkiksi lapsi ei syytä tai toisesta pääsisi sisään koti-ovesta, aikuinen pystyisi avaamaan lukon etäyhteydellä työpaikaltaan. Alan edistyksellisimmät innovaatiot ovat vielä kaukana useimmista tavallisista kodeista, mutta kortilla tai koodilla toimivat lu-

kot 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 huipaisiakin tilanteita, kun vaikkapa koti-



eläin tai mökin nurkkia nuuskimassa ollut hiiri on onnistunut laukaisemaan äänekkään hälytyksen.

Nykyään liiketunnistimella toimivat hälyttimet ovat kehittyneet niin paljon, että turhia äänihaittoja koituu 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 tavalliseen riistakameraan.

– Niistä on apua, vaikka kumpaakaan ei olisi liitetty mihinkään verkkoon, sillä kun lamppu syttyy liiketunnistimen reagoiessa, 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.

Vuotoilmais  
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 hankkimaan teknisestä valvontalaitteistoa, kannattaa ehdottomasti liittää sellaiset pakettiin, Pänkäläinen sanoo.

Vesi-ilmaisimien on pieni, ei juuri tilitikkulaatikkoon 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 putkittä ja ammattilaisen niitä tekemään, Pänkäläinen kertoo.

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

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

Kamera valvoo  
ulkona ja sisällä

Kameravalvontaa ehdotetaan ja käy-

tetäänkin 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 kuljijoita 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 neuvoo.

Kodinturva  
pakettina

Vartiointipalvelut myyvät kodin konkreettisia turvapaketteja, 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 tunnustimia, 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 tunnustimia. Turvasta voi siten joutua maksamaan selvästi enemmän kuin mainosten ilmoittama ”alkaen”-hinta näyttää.

Jotkut liikkeet perivät erillisen aloitustaksun, 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 ylipäättään mitään aikarajaa. On myös hyvä tutustua palvelun irtisanomisen sekä siihen liittyvän laitteiden purkamisen ehtoihin ja kustannuksiin, Aku Pänkäläinen muistuttaa.

# Annia

asianajotoimisto

toimisto@annia.fi • 040 672 2255 • annia.fi

## Juhlavuosi 2024 Annia 10 vuotta!

Vuosien kokemus kiinteistö-,  
asunto- ja rakentamisriidoista.

Kaivokatu 1, Hämeenlinna avoinna ma-pe 9-17  
Kartanonkatu 4, Forssa avoinna ma 9-16 ja sopimuksen mukaan  
Hämeenaukio 1, Riihimäki avoinna ke 9-16 ja sopimuksen mukaan

## Noudamme autonromut sekä muut metalliromut

(min 500kg)

# 0400 322 922

Kysy myös talon, ladon, navetan tai  
muun ulkorakennusten tms purkutarjousta  
romurekka@gmail.com

## 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 – hakeri voi iskeä niiden kautta koko verkkoon.

- Selvitä, miten perusteellisesti kodinturvapalvelusi huolehtii tietoturvasta.
- Selvitä, minne kodinturvajärjestelmän keräämä data päätyy, ja kuka pääsee siihen käsiksi.
- Turvaudu asiantuntijaan matalalla kynnyksellä. ■

Lisätietoa: [https://www.finanssiala.fi/wp-content/uploads/2023/02/turvallisuusjarjestelmien-digitaalinen-turvallisuus\\_2023.pdf](https://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 kasvukauden 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 kesäl-

lä, 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 kukkapenkien perennat lakastuvat, ne voidaan siivota. Puitakin pystyy leikkaamaan, mutta leikkuu kannattaa lopettaa, kun lehdet alkavat väritymään. Kasvin annetaan rauhassa tuleentua. Mutta sitten, kun lehti on pudonnut ja puu on lepotilassa, pystyy taas leikkaamaan, Shnoro kertoo toimeliaalle puutarhaharrastajalle so-

pivista syystoimista.

Myöskään kukkaloistosta ei tarvitse tinkiä heti kesän päättyessä, vaan Shnoro suosittelee kausikukkiin panostamista.

– Kausikukilla saa myös helposti vähällä vaivalla viihtyisyyttä ja näyttävyyttä. Krysanteemit ovat varmaan yleisin laji. Myöhemmin tulevat kanervat ja muita syyskasveja. Toki myös monet kesäukat 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 talvehtimisessa erilaisilla keinoilla. Tärkeää olisi saada juuristo ja kasvupisteet talvehtimaan.

– Jaloruusut kaivetaan ylös ja talvetaan 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 myöskään kaikilla ri-



Freepik



Kantojyrsintää vasta vuodesta 1992 lähtien.

## AMMATTITAITIDOLLA JA KOKEMUKSELLE

- Vaikeiden PIHAPUIDEN KAATO
- KANTOJEN JYRSINTÄÄ
- Vakuutukset on.
- Puiden kaadot myös kourasaha-autolla.

**MH-KANTO** Markku Huostila  
☎ 0400 627 099  
www.mhkanto.fi



Freepik

tä pihan ja puutarhan huomioimiselle – eikä aina tarvitsekaan.

– Jos ruvetaan villiksi, niin voidaan sanoa, että kasvithan 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 kivetystä kannattaa kuitenkin pitää puhtaana koko kesän lehtipuhaltimella tai harjalla. Jos kivetyksille pääsee kertymään humusta, kivetyksellä alkaa helposti kasvaa kaikenlaisia rikkaruohoja ja sammalta. Kiviä voi myös pestä, mutta painepesuria Shnoro ei suosittele:

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

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

– Jos on ostanut ja istuttanut puutarhal-

ta kasveja, ne voi poistaa ja siivota pois. Mutta kylvökukat voi jättää, ne häviävät kyllä talven aikana.

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

– Niin sanottuja tuholaisia on ”hyvikiäkin”, ne eivät ole automaattisesti paha juttu. Niitä voi olla vaikeaa tavan tallajan 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 tarkoitukseen olla nurmikkopuiden 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 vai-

vaa ja tukee luonnon monimuotoisuutta ja ekologisuu-tta.

– Kannattaa jollain tapaa tiedostaa rajaus omassa pihassa: mitkä alueet ovat sellaisia, mitä hoidan ja kunnossapidän, 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 lahopuita tai muuta tällaista, Shnoro kuvailee.

Helppo keino edistää ekologisuu-tta 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 netissä ja sosiaalisessa mediassa, mutta toki suodattinta 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 ennakkoivasti. Esimerkiksi lehdet ja muut roskat puhdistetaan ränneistä ennen pakasten tuloa. Myös sadevesikaivot ja salaojitus 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.**

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

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

## Aloitukset korjausneuvojan kanssa

Remontointi maksaa, joten aluksi tarvitaan realistinen budjetti. Vanhustyön keskusliitolla on yhteensä 15 alueittain palvelevaa korjausneuvojaa, 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 rakennusfir-

mat, 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 vaativat niin paljon peruskorjausta ennen niitä toivottuja muutostöitä, että remontti kokonaisuudessaan tulisi liian kalliiksi, kertoo korjausneuvoja **Jari Mustonen** Vanhus-

työn 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 luis- ka pihasta ulko-ovelle on melko kookas





Kotihoito helpottaa arjessa selviytymistä ja lisää turvallisuuden tunnetta.

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 kynnysnousu pienenee.

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

– Voi miettiä, selviäisikö sisällä pelkien tukikahvojen ja kaiteiden avulla, Jari Mustonen huomauttaa.

Seinään kiinnitettävät tukikaiteet ovat tärkeitä paitsi kävelyn, myös istutuksen ja nousemisen, pyörätuolia käyttävän siirtymisten tai vaikkapa kenkien pukemisen apuna. Kaide asennuksineen on kustannuksista pienimmästä päästä hyötynsä nähden. Tuki-

kahvoja saa rautakaupoista noin 30 euron kappalehintaan.

**Sisähissi 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 kynnnykseen ”apuluiskan” voi rakentaa esimerkiksi pyöreistä harjanvarsista katkomalla niitä sopivan mittaisiksi, Mustonen vinkkaa.

Useammassa kerroksessa olevan asunnon portaikkoon voi asentaa myös sisähissin, joskin se on hintava investointi. Porrashissiä ei voi rakentaa täysin kylmään tilaan, vaan sen toiminnan ja kunnossapysyminen takaimiseksi 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 rakentami- ➤



Jalkahoitopalvelut kotikäyntinä  
40km säteellä Hämeenlinnasta



Taina 050 4422 043  
www.lumoavatjalat.fi



Toiveranta

**Monipuolista arkiapua eri-ikäisille.**

Työmme on kotitalousvähennyskelpoista. Fyysisen toimintakyvyn alentuessa mahdollisuus arvonnlisäverottomaan palveluun. Toimimme lisäksi palveluseteliyrittäjinä Hämeenlinnassa ja Hattulassa.

**TOIVERANNAN KOTI- JA SIIVOUSPALVELU AY**

*Ilmainen arviokäynti!*

www.toiveranta.fi	Taina Paloniitty	Kaija Siltala
palvelut@toiveranta.fi	040 718 7456	050 375 8166





lempi

**TURVALLISTA JA LUOTETTAVAA KOTISIIVOUSTA YLI 20 VUODEN KOKEMUKSELLA!**

**Kotisiivoukset, ikkunoiden pesut ja muuttosiivoukset - myös arvonnlisäverottomana kotipalveluna!**

Lempi Kodinhoito Oy  
p. 010 2488 800

info@lempi.fi  
www.lempi.fi





Freepik

Pöytätason alapuolella olevat kaapit ja vetolaatikat helpottavat työskentelyä ja järjestyksen säilymistä keittiössä.

seen 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 mahdollisuuksien mukaan.

– Suihkussa, saunassa ja wc:ssä pitää olla riittävästi tilaa, jotta niihin mahtuvat tarvittavat apuvälineet ja mahdollinen avustaja. Lisäksi kylpyamme sekä korkeareunainen, ahdas suihkukaappi ovat liikuntarajoitteiselle vaikeita 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 li-

säksi jonkinlainen tuki voi olla tarpeen myös allaspöydän vieressä tai reunassa. Saunan lauteille pääsyä voi helpottaa kai-teen lisäksi esimerkiksi korvaamalla alimman portaan kahdella askelmalla; löylyn-heiton apuna puolestaan toimii kouru, jota pitkin veden saa juoksemaan suoraan kiu-kaalle. Kaikissa märkätiloissa karhennettu lattia tuo lisäturvaa.

Parempaa saavutettavuutta keittiöön

Omassa tutussa keittiössä ensimmäinen asia, joka kertoo asukkaan vanhenemi-sesta, ovat usein yläkaapit, joita ei voi enää käyttää. Siksi remontin suunnitte-lussa on tärkeää muistaa helpot säilytys-tilat – apua on jo siitä, että alakaappien tilalle asennetaan vetolaatikoita. On kehi-tetty myös ylähyllyjä, jotka saa hissillä las-keutumaan alas.

Pyörätuolin käyttäjille työtasojen ja tis-kialtaiden on oltava tarpeeksi matalia ja siten suunniteltuja, että pyörätuolissa istu-va pääsee riittävän lähelle niitä. Pistorasi-oiden sijainti pöydän etureunassa helpot-taa kodinkoneiden käyttöä ja lisää turvalli-suutta, samoin turvaliesi ja nykyiset itse it-sestään virran katkaisevat kahvinkeittimet, silitysraudat ja muut pienet koneet.

Esteetöntä asumista!

Sisärollaattori Saljol Page

Kokonaisvaltainen arjen kaveri niin nousutukena vessassa, seisomatalineenä kodinhoitohuoneessa, tarjoiluvaununa keittiössä ja tukena olohuoneessa.

Markkinoiden paras!

Page on saanut hyvää palautetta niin käyttäjiltä kuin hoivatyön ammattilaisilta!

SÄÄSTÄ  
100€

Kampanjatarjous!  
~~699,00€~~  
**599,-**

Tarjous voimassa 31.12.2024 asti.



Hoitosänky Euro 1000 puisilla laidoilla

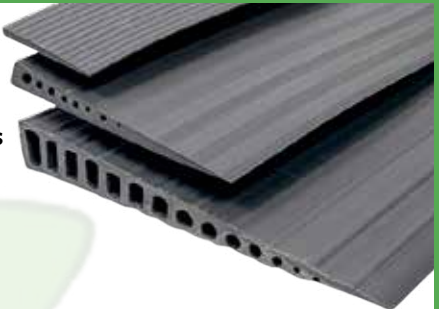
Sähköisesti säädettävä korkeus ja selkänojan kallistus. Laidat ovat puiset parilaidat joita voi pitää alhaalla ja yöllä tarpeen vaatiessa nostaa ylös. Sänkyä on kevyt siirtää pyörien avulla, **1899,00€**



Hinnat sisältävät alv. 25,5%

Mobilex kumikynnysluiskat

Kumikynnysluiska on luistamaton ja kynnyksen yhteyteen helposti asennettava. Materiaalin ansiosta se soveltuu hyvin myös kylpyhuoneisiin. Korkeusvaihtoehdot 4 - 60 mm. **Hinnat alk. 9,90€**



Aquabar muoviset tukikahvat

Pituudet 30, 40 ja 60 cm. **Hinnat alk. 15,50€**



Nousutanko Pole lattiasta kattoon

Lattian ja katon väliin kierrettävä nousutukitanko. Tangossa on apukahva, joka on lukittavissa kahdeksaan eri kohtaan. Säädettävä pituus 210 - 300 cm. **319,00€**



Mobilex Aqua suihkujakkara

Tukeva korkeussäädettävä suihkutuoli. Pehmeä istuinosa pesaukolla. Istuinleveydet 42, 47 ja 52 cm. **Hinnat alk. 159,90€**



Nämä ja monet muut tuotteet meiltä. Tule ja tutustu!



Apuväline Avux  
www.apuvalineavux.fi  
avux@apuvalineavux.fi  
Pukkilantie 2, 14200 Turenki

Apuvälineiden spesialisti jo yli 20 vuoden kokemuksella!



# Kotipalvelut tukevat iäkkään itsenäisyyttä

**Kun selviytyminen kodin arjesta omin voimin alkaa tuntua liian raskaalta, tai äkillinen sairaus tai vammautuminen muuttaa tilanteen kerralla uudenlaiseksi, on aika ajatella ulkopuolista apua.**

Kodin kuuluu olla turvapaikka, vaikka ikä heikentäisi toimintakykyä. Yhä useammalle vanhukselle se on myös ainoa mahdollinen asuinpaikka, kun kodin ulkopuolisia asumispalveluja vähennetään ja kokonaisia hoivayksiköjä lakkautetaan hartiavoimin uusilla hyvinvointialueilla. Kotona on joskus pakko asua, halusi tai ei – mutta hyvin moni ikäihminen haluaa, ja mieluummin viimeiseen asti.

## Kotiin tuotavien palvelujen tiedonportaat

Ensimmäiseksi on järkevää selvittää, missä kaikessa yhteiskunta voi auttaa. Sosiaalialan ammattilaisen suorittama palvelutarpeen arviointi selkiyttää tilannetta. Palvelutarpeet selvitetään kotikäynnin yhteydessä. Samalla voidaan sopia esimerkiksi fysioterapeutin tai muistihoitajan tekemästä jatkoarvioinnista.

Kotihoitoa voi saada, jos ihmisen toimintakyky on selvästi alentunut, eikä hän selviä arjen toimista kuten peseytymisestä tai lääkkeiden ottamisesta itse. Kotihoito voi olla hyvinvointialueiden omaa toimintaa, jota voidaan tuottaa myös joko ostopalveluna tai palvelusetelillä sopimuspalveluntuottajien kanssa. Säännöllisen kotihoidon asiakasmaksut määräytyvät perheen yhteenlaskettujen bruttotulojen, perheeseen ja myönnettyjen palvelutuntien mukaisesti.

Kotisairaanhoido tarkoittaa asiakkaan kotiin vietyä sairaanhoidoa, ja se voi olla osa kotihoitoa. Kotihoitoa ja kotisairaanhoidoa saa tarvittaessa vuorokauden ympäri.

Etähoito on yksi tapa toteuttaa kotihoitoa. Se tarkoittaa etälaitteella tapahtuvaa kuva- ja äänivälitteistä, henkilökohtaista hoivapalvelua, jossa terveydenhuollon ammattilainen ottaa asiakkaaseen etäyhteyden etukäteen sovittuina ajankohtina. Lisäksi vaihtoehto kotihoidon käynnille voi olla lääkeautomaatti, joka ilmoittaa asiakkaalle selkeällä puheohjauksella, kun on aika ottaa lääkkeitä. Lääkkeet säilyvät turvallisesti laitteen sisällä, eikä niitä ole mahdollista saada enempää kuin on määrätty.

Kotihoidon rinnalla voidaan tarjota erilaisia tukipalveluja, kuten ateriat-, siivous- ja turvapuhelinpalveluja. Tukipalvelujen tarkoitus on auttaa asiakasta selviytymään kodin askareista mahdollisimman itsenäisesti sekä mahdollistaa virkistys- ja harrastustoimintaa.

Kotitalouspalvelu on mitä tahansa kotityötä, kun sen tuottaa joku muu kuin kotilais itse. Sen käyttäminen on yhtä mahdollista ikäihmisille kuin muillekin, jos varat antavat myöten. Kotitalouspalveluista kuluttaja maksaa yrittäjän laskuttaman hinnan, ja ne ovat tietyin osin verovähennyskelpoisia. Valitessaan palveluntuottajan kuluttaja kantaa myös riskit itse. Luotettavaa tekijää voi etsiä esimerkiksi Suomen Kotipalveluyhdistys ry:n kotisivujen kautta.

Kotitalousvähennystä saa esimerkiksi siivouksesta, ruuanlaitosta, pyykinpesusta ja muusta vaatteiden huollosta, pihan ja puutarhan hoidosta ja lumitöistä. Vähennyskelpoista hoiva- ja hoitotyötä ovat esimerkiksi lasten, vanhusten ja vammaisten hoito, kuten peseminen, pukeminen, syöttäminen ja muu huolenpito. Myös toisen avustaminen kaupassa, pankissa ja apteekissa sekä asiointi toisen puolesta ovat sellaista hoiva- ja hoitotyötä, josta saa kotitalousvähennyksen, kun se tehdään osana muuta laajempaa vähennykseen oikeuttavaa työtä.

Ikäihmiset voivat ostaa kotipalveluja ja sosiaalihuollon tukipalveluja myös arvonnalisäverottomana sosiaalihuoltopalveluna, jolloin palvelun hinta on arvonnalisäveron verran halvempi, ja sitä tarjoavan yrittäjän toiminnan on oltava sosiaaliviranomaisen valvonnassa. Arvonnalisäverottomasta hinnasta voi tietyillä ehdoilla saada kotitalousvähennyksen.

Kolmannen sektorin toimijat, esimerkiksi järjestöt ja seurakunnat, tarjoavat useilla paikkakunnilla iäkkäille sekä virkistyspalveluja että apua kodin arkitoimiin. ■

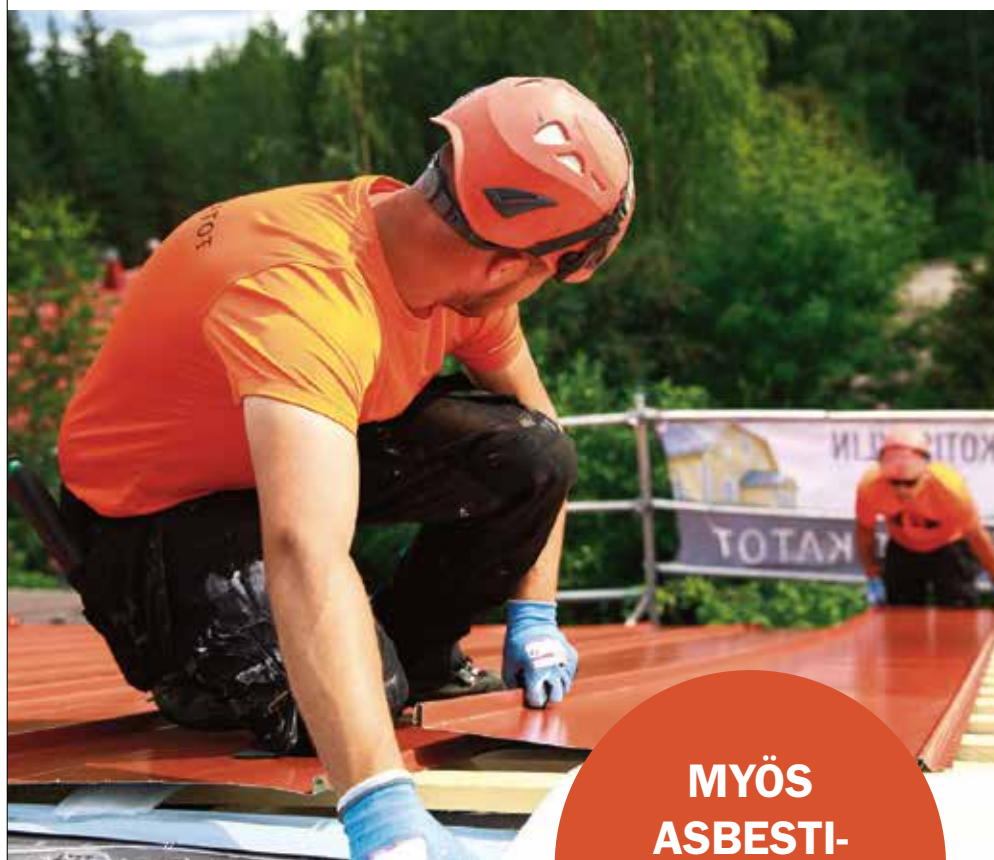
Asiantuntijat Projektipäällikkö Olli Parkkonen Helsingin Seniori-infosta, viestintäjohtaja Merja Lankinen Vanhustyön Keskusliitosta

PELTIKATOT | TIILIKATOT | HUOPAKATOT  
TIILIKATTOJEN PINNOITUKSET

**Kattoremontteja yli 20 vuotta  
Tuhansia tyytyväisiä asiakkaita**

# ONKO KATTOREMONTTI AJANKOHTAINEN?

## PYYDÄ TARJOUS!



**MYÖS  
ASBESTI-  
PURKUTYÖT  
MEILTÄ!**

**OTA YHTEYTTÄ:**

**Puh. 020 7413 950**

**[www.eliittikatot.fi](http://www.eliittikatot.fi)**

**ELIITTIKATOT**

**Kotisi ylin ystävä**



**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 tämän tyyppinen 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 kar-

kaa. 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 huoli-

matta tule, mieleen hiipii vähitellen pelko unettomuudesta. Pitkittyneen unettomuuden aiheuttaa nimenomaan unettomuuden 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 vaihdevuosisien oire, jolloin estrogeenin lisääminen saattaa ratkais-



# Back to sleep

## TEMPUR Flexible Base -parisänky 160x200 cm

### alk. 3900 €

(norm. 4666 €) sis. 21 cm TEMPUR-patjan, Flexible Base -rungot mustalla verhoilulla ja jalkasarjan. Pääty myydään erikseen.

Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija opastaa oikeanlaisen TEMPUR-tyynyn ja -patjan valinnassa.

 Kotimainen vuoderunko.

 Selkäliitto

UNILIITTO JA SELKÄLIITTO SUOSITTELEVAT!

# JUHLAVUODEN TARJOUKSET

## 25 TEMPUR JUHLAVUOSI



### TEMPUR Sonata-tyyny

#### alk. 155 €

Norm. alk. 199 €. 3 kokoa. 3 vuoden laatutakuu.

Patjalla 15 vuoden ProRata-takuu

Asiantuntijan kanssa valituille kokonaisuuksille 120 päivän selän tyytyväisyystakuu.

## Meiltä kalusteet koottuna kotiisi

# SISUSTUSTALO LEHMUSTO

KASARMIKATU 5  
13100 HÄMEENLINNA  
PUH. 03 682 4611  
AV. MA-PE 10-18, LA 10-14  
WWW.LEHMUSTO.FI



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

ta 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 mikroheräämisiä, mutta jos havahdumme silloin valveille, saamme yleensä uudestaan 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 unetto-

manakin pyrkisi säännöllisesti pitämään kiinni itselle tärkeistä asioista.

- Jos esimerkiksi yhteys ystäviin on itselle tärkeää, niin kannattaa yrittää tavata heitä. Jos ei jaksata tavata, niin voisiko vaikka soittaa? Tai jos ei jaksata 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-valvetrytmiin ja lisätä unen tarvetta.

- Kesällä taas pidempi päivä ja lisää-

tynyt 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 hämärään sisätilaan jo 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

- Hyvät pimennysverhot blokkavat suurimman osan valosta ja sopivalla uni-maskilla 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 neuvoo.
- Jos kaikesta huolimatta uni ei lämpimänä kesäyönä tule, niin älä huolestu - Suomen kesä on melko lyhyt ja yöt alkavat taas pimenemään ennen kuin huomataan! ■

Teksti: Mari Pihlajaniemi

Tähtiharrastusta rajoittaa Suomessa lähinnä kesäöiden valoisuus. Syksyllä 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 syyspäivätasaauksen 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 pimeisiin iltoihin!

Lähde: [www.ursa.fi](http://www.ursa.fi)



facebook.com/omakotilehti

Ristikon  
ratkaisu  
edellisestä  
lehestä.



<h1>RISTIKKO</h1>		Tikanoja, Kukkonen Aistittavia 14 th St		AVAUS Ensiverbi			Laatija: Juha Kairavuo / www.aikakuva.fi	VÄRI ELÄIN	Asu-miset
 <b>Kau-punki</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
		[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	syntyy	[ ]
		[ ]	[ ]	[ ]	Oliwer Casino Ässä -pelii	[ ]	[ ]	ROINE	Muu-sikko
		[ ]		Lääkäri Pak-kelit	[ ]	[ ]	[ ]	Bitu-mit	[ ]
	<b>Pal-jastaa</b>	[ ]	[ ]	[ ]	Kirous	Ukrai-nalle	Rallissakin Puille	[ ]	Ruoka-
	[ ]	Habitus	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	Voitat lotossa... ZZZ	Mitta yks.	
	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	Pal-kinto	[ ]	[ ]	[ ]	
<b>Run-ne</b>	[ ]	[ ]	Naisia Täällä ratti	[ ]	[ ]	[ ]	Hiilet Tunne	[ ]	
A4=2x A5 Sängyssä -1. Paino Kasvualusta Lopuksi	[ ]		[ ]	[ ]	Yli-opisto-kin	[ ]	Skrapa	Luva-tut	
	[ ]	[ ]	[ ]	ÄÄNI-ALAT	Lämmittävät KÖYDET	[ ]	[ ]	[ ]	
[ ]	Lintuja Raju	[ ]	HUVI-Kuustonen	[ ]	[ ]		Mono-nen	EI TOIMI	
Arabi-valtio Nä-peis-sä?	[ ]	[ ]	Uni-nen	[ ]	-1.	Rapata	[ ]	[ ]	
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	ESTE		[ ]	[ ]	Lintu ←	
Peellä nuoria	[ ]	[ ]	Itse-näinen	[ ]	[ ]		[ ]	[ ]	
	[ ]	[ ]	[ ]	Kerät-tävä	LEVEL 10	[ ]	Hälvä&kaima	[ ]	





## PALVELUA KAIKENIKÄISILLE

Hoiva-apumme auttaa päivittäisissä toimissa ja tarjoaa apua arjen suurempiin ja pienempiin askareihin. Kotihoitopalvelumme kautta kotona asuminen on turvallista ja sujuvaa. Kaikki kotiin tarjottavat palvelut suunnitellaan aina yhdessä asiakkaan kanssa, yksilölliset tarpeet huomioiden. Kauttamme myös terveydenhoitotuotteet ja apuvälineet kotiin toimitettuna.

**Tilaa meidät ilmaiselle arviointikäynnille.**

Muista kotitalousvähennys!

# HOIVAHÄME

**HoivaHäme Oy** | Hämeenlinna, Janakkala  
mervi.taljavirta@hoivahame.fi | 010 336 1081

Kauppapaikka Tavastila, 2. krs, Eteläkatu 14, 13100 Hämeenlinna



**Tarjoamme asiakkaillemme kokonaispalvelua vahinkotilanteissa alkukartoituksesta kuivaukseen ja jälleenrakennustöihin**

- ✓ Kosteuskartoitukset ja -mittaukset
- ✓ Kuivausurakointi ja kuivauskaluston vuokraus
- ✓ Jälkivahingon torjuntatyöt
- ✓ Vahinko- ja huoneistosaneeraustyöt
- ✓ Kemialliset hajunpoistot ja -desinfioinnit
- ✓ Mikrobi- ja sisäilmatutkimukset
- ✓ Rakennusaikainen kosteudenhallinta
- ✓ Lämpökamerakuvaukset

**Katso!**

[www.lpvahinkosaneeraus.fi](http://www.lpvahinkosaneeraus.fi)

**LP-Vahinkosaneeraus**

Sähkömestarintie 2 B, 13130 Hämeenlinna  
hameenlinna@lpvahinkosaneeraus.fi | p. 0500 759 460

## KOHTI SYKSYÄ!

**SEGWAY MÖNKIJÄT  
MEILTÄ,  
TULE KOEAJAMAAN.**

 **SEGWAY**



**KAIKKIIN  
STIHL®  
AKKUKONEISIIN  
LISÄAKKU-60%**



**ONKO HUOLLON KANSSA  
ONGELMIA, MEILLÄ EII!  
VARAOSAT LÄHES  
KAIKKIIN PIENKONEISIIN.**

**STIHL®**  
FS 460 & FS 490  
RAIVAUSSAHAN OSTAJALLE,  
2 KPL RAIVAUSSAHANTERÄÄ  
+ 10 l STIHL 2t BENSAA  
**KAUPANPÄÄLLE.**



**VIIMEISET  
RUOHON-  
LEIKKURIT  
SYYSHINNOIN.**



**VENEIDEN  
TALVISÄILYTYS.  
KYSY LISÄÄ!**

# Matti Rantti Ky

Leikkikuja 2, Hauho, Avoimna: ma-pe 9-17, la suljettu  
Liike: 03-6751190 / Matti 0400-744 283 / Janne: 040-7028861  
matti.rantti@mattirantti.fi, [www.mattirantti.fi](http://www.mattirantti.fi)

**JOS TARVITSET  
KYLMAÄ TAI  
KUUMAA**

**LÄMPÖVARMA  
MYY JA  
DUUNAA!**

**Soita rohkeasti!**

**Jerry Pouttu**  
**040 569 3007**

**Rauno Kohtala**  
**045 231 6759**



*Tutustu tarjontamme:*

**LÄMPÖVARMA OY**

*Since 1997*

*l a m p o v a r m a . f i*



**Teräskolmio Oy**

**VASTUULLISTA METALLINKIERRÄTYSTÄ  
YLI 50 VUODEN KOKEMUKSELLA**



**Ostamme metalliromut päivän hintaan,  
myös värimetallit!**

- metalliromut
- kaapelit
- lyijyakut
- romuautot

**Noutopalvelu isommille metalliromuerille!**

teraskolmio.fi 040 3434 130 info@teraskolmio.fi



**Hyvinkää, Hyypäjä**  
Hyypäräntie 131

**Nurmijärvi, Röykkä**  
Tekkalanpolku 9

Lajittele oikein.  
Se on hyvä ympäristöteko.



[www.kiertokapula.fi](http://www.kiertokapula.fi)

**Jätteidenkäsittelyalueet  
palvelevat lokakuussa  
myös lauantaisin  
klo 9-14.**

**KIERTOKAPULA**

VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA



**Turenkin Kukka,  
Hautaus- ja Pitopalvelu  
sekä perunkirjoituspalvelu**

PALVELUMME TOIMII  
TURENGIN YDINKESKUSTASSA

*Palvelua Janakkalassa  
vuodesta 1953*



Keskuskuja 2, 14200 Turenki | ma-pe 8:30-17, la 8-15, su 10-15  
03 688 2210, 0400 841 001 (päivystys) [www.turenginkukka.fi](http://www.turenginkukka.fi)