

Ikäihmiset ja liikenneturvallisuus

Vinkkiaineisto vanhusneuvostoille ja vanhustyötä tekeville

Iäkkäiden liikenneturvallisuus

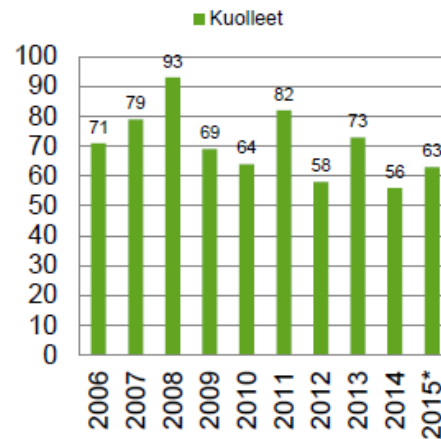
- * Tieliikenteessä menehtyneistä noin joka neljäs ja loukkaantuneista reilu kymmenes on iäkkäitä.
- * Onnettomuuden seuraukset ovat iäkkäillä vakavampia kuin nuoremmilla, sillä iän myötä elimistö on herkempi vammautumaan ja vammat paranevat huonommin.
- * Ikääntyminen heikentää vähitellen ihmisen toimintoja, esimerkiksi reagointi- ja huomiokykyä. Toisaalta kokemus ja harkinta ovat turvallisuutta lisääviä tekijöitä.
- * Onnettomuusriski lähtee nousemaan tasaisesti 70-vuotiaasta alkaen. Se kasvaa selkeästi 75 vuoden iän jälkeen.

Iäkkäiden liikenneturvallisuus

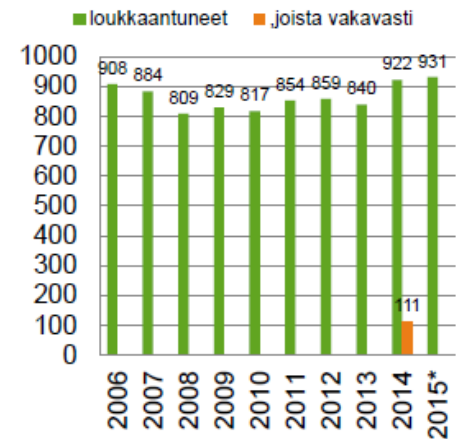
- * Onnettomuuksista kaksi kolmesta tapahtuu auton kyydissä matkustettaessa.
- * **Yleisimpiä syitä vakavissa henkilöauto-onnettomuuksissa ovat havainto- ja ajovirheet, sairauskohtaukset, nukahtaminen ja havaintovirheet. Vakavimmat onnettomuudet sattuvat risteyksissä.**
- * **Jalankulkija- ja pyöräilijäonnettomuuksissa ongelmana suojatiet ja risteykset. Myös liukastumiset ja kaatumiset ovat iäkkäille kohtalokkaita.**
- * Kävely ja pyöräily ovat kuitenkin hyviä liikkumistapoja iäkkäille, koska ne ylläpitävät terveyttä ja parantavat elämänlaatua.
- * Pyöräillessä on iäkkäänkin parasta suojata pää kypärällä. Kaatumiset ovat tavallisimpia pyöräilyonnettomuuksia, joiden vakavimmat vahingot aiheutuvat päävammoista.

lökkäiden liikenneturvallisuus

- * lökkäiden (yli 64-vuotiaiden) liikennekuolemien määrä on vähentynyt 11 prosentilla viimeisen kymmenen vuoden aikana.
- * Loukkaantuneiden määrä on samalla tasolla kuin kymmenen vuotta sitten.
- * Vuosien 2013-2015 aikana
 - * kuoli vuosittain keskimäärin 64 ja
 - * loukkaantui 900 iäkästä tienkäyttäjää.



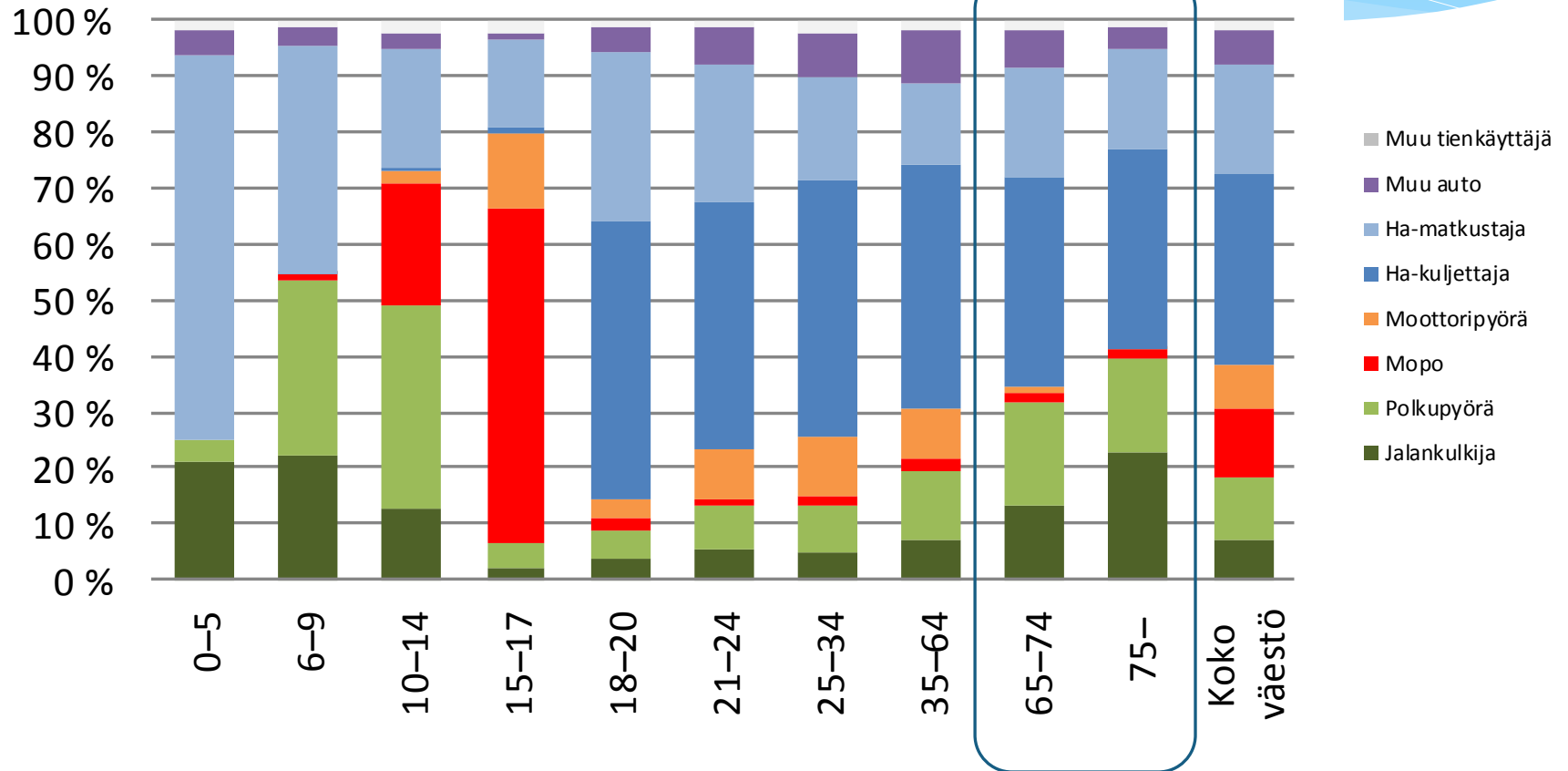
Kuva 1. Tieliikenteessä kuolleet iäkkäät (65-).



Kuva 2. Tieliikenteessä loukkaantuneet iäkkäät (65-).

lökkäiden liikenneturvallisuus

Liikenneonnettomuuksissa kuolleiden ja loukkaantuneiden jakauma kulkutavoittain eri ikäryhmissä



Ikääntyminen ja autoilu

- * **Vanheneminen muuttaa ihmistä: huomiokyky heikkenee, toiminta hidastuu ja pimeällä näkeminen vaikeutuu.** Tavalliset iän karttumiseen liittyvät vaivat eivät kuitenkaan ole este liikenteessä selviytymiselle.
- * **Terve iäkäs autoilija pystyy korvaamaan näitä normaaleja iän tuomia muutoksia ajamalla varman päälle ja välttämällä niitä tilanteita, joissa ajaminen rasittaa tai tuntuu vaikealta.**



Ikääntyminen ja autoilu

- * Tilanne voi kuitenkin muuttua sairauden ja sen hoitoon käytettyjen lääkkeiden myötä. **Kaikki sairaudet, jotka heikentävät aivo- ja aistitoimintoja tai joihin liittyy mahdollisuus menettää äkillisesti tajunta, voivat vaarantaa liikenneturvallisuuden.**
- * Yksittäinen sairaus lääkityksineen ei vielä välttämättä heikennä ajokykyä. Ikäihmisillä on kuitenkin monesti useita sairauksia ja niiden hoitoon monia lääkkeitä.
- * **Oman ajokunnon arviointi, ennakoiva ajotapa ja automaattivaihteinen auto auttavat iäkästä kuljettajaa liikkumaan turvallisesti.**

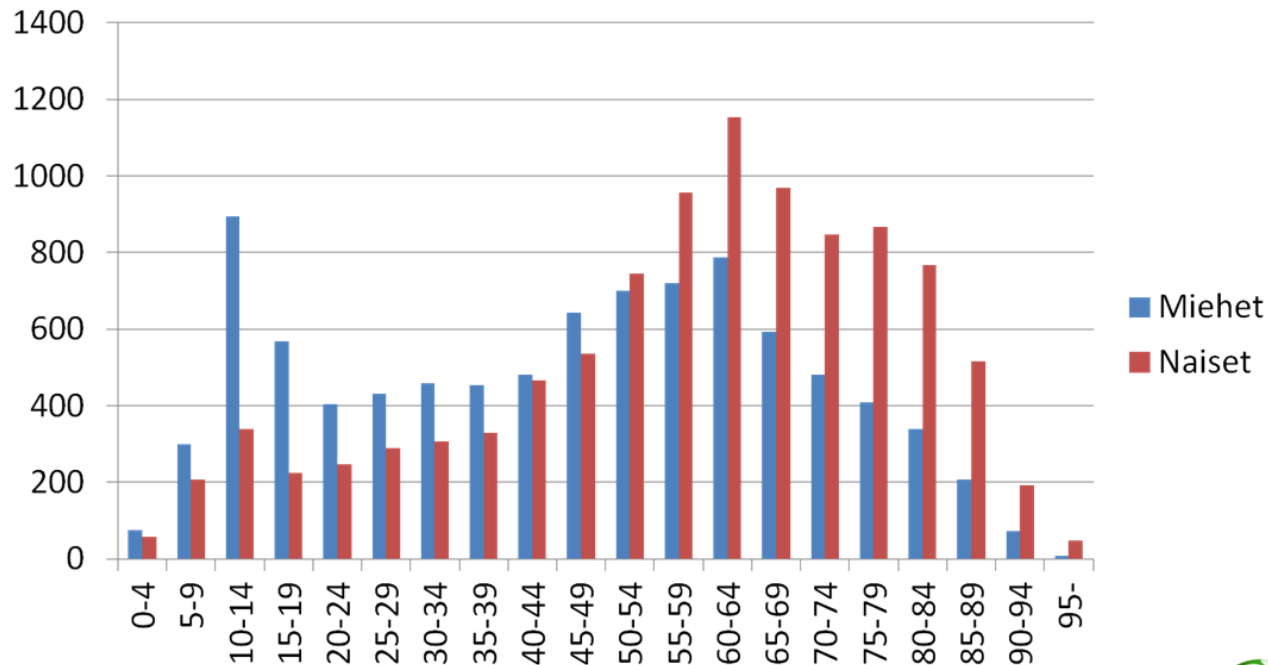
Liukastumistapaturmat

Lähde: THL

- * Jalankulkijoiden liukastumistapaturmat aiheuttavat vuosittain tuhansia luunmurtumiin johtavia onnettomuuksia ja niissä kuolee vuosittain noin kymmenen henkeä.
- * Kaatumisten takia sairaalahoitoon hakeutuu jopa 50 000 suomalaista vuosittain. Työterveyslaitoksen mukaan noin 20 000 suomalaista loukkaantuu jokaisen talvikuukauden aikana, kun jalka lipeää alta.
- * Kaatumisista aiheutuu vuosittain yli puolen miljardin euron kustannukset, kun mukaan lasketaan sairaanhoitokulut sekä työpanoksen ja hyvinvoinnin menetykset.
- * Liukastumisia ja kaatumisia tapahtuu kaikenikäisille, mutta **ikäntyneet ovat liukastumistapaturmien suurin riskiryhmä.**

Liukastumistapaturmat

Ketkä kaatuvat: vuodeosasto hoito, henkilöä, 2010-2013



Näin pysyt pystyssä!

(<http://www.kotitaturma.fi/pysy-pystyssa-kampanja/>)

1. **Valitse kengät kelin mukaan.** Hyvissä liukkaassa kelin kengissä on matala, leveä kanta, voimakkaasti kuvioitu pohja ja pehmeä pohjamateriaali.
2. **Käytä liukuesteit.** Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet tai kiinteästi asennettavat nastat antavat hyvän pidon.
3. **Varaa aikaa matkoihin.** Kiireessä liukastuu helposti.
4. **Tarkista jalankulkusää ennen liikkeelle lähtöä.** Jalankulkusään saat selville esimerkiksi Ilmatieteen laitoksen sivustolta tai YLE:n teksti-tv:stä.
5. **Anna palautetta pihojen ja kulkuväylien kunnossapidosta.** Pihojen ja katujen hiekoitus sekä lumien puhdistaminen auttavat montaa muutakin kulkijaa pysymään pystyssä.
6. **Huolehdi fyysisestä kunnostasi.** Kehon hyvä hallinta, lihasvoima ja hyvä näkö pitävät turvallisesti pystyssä.
7. **Osaa varoa.** Kun vireystilasi on hyvä, pystyt varomaan liukkaita kohtia.

Liikenneturvan palveluita iäkkäille

- * Räätylöidyt teematilaisuudet tai tietoisikut
- * Osallistuminen messuille ja tapahtumiin
- * Henkilöstökoulutukset
- * Aineistot (itseopiskelu)

(Kaikki palvelut ja aineistot lähtökohtaisesti ilmaisia – maksaa vaivan olla yhteydessä ja kysyä apua!)

Teematilaisuudet



Tavoite ja sisältö

Teematilaisuuksien tavoitteena on jakaa tietoa iäkkäiden liikkujien tyypillisistä vaaratilanteista ja antaa niihin selviytymisvinkkejä. Asiaa tarkastellaan iäkkäiden jalankulkijoiden, pyöräilijöiden, autoilijoiden ja joukkoliikennettä käyttävien kannalta.

Järjestelyt

Teematilaisuus kestää 1–2 tuntia. Se sopii hyvin esimerkiksi yhdistysten säännöllisten kokoontumisten yhteyteen. Liikenneturvasta järjestyy kouluttaja, jos tilaaja kokoaa ryhmän ja sen käytössä on koulutustila. Teematilaisuus on maksuton palvelu. Sitä kannattaa tiedustella Liikenneturvan aluetoimistosta hyvissä ajoin ennen suunniteltua ajankohtaa.

Tilaajan toivomukset huomioon

Teematilaisuuksien sisältö suunnitellaan tilaajan toivomusten mukaan. Sisällöissä voidaan painottaa esimerkiksi seuraavia asioita:

- iäkkäiden autoilu
- pyöräily ja jalankulku
- joukkoliikenne (esimerkiksi matkakortti ja sen käyttö)
- turvalaitteet: heijastin, turvavyö, liukuesteet, pyöräilykypärä
- liikennesäännöt ja -merkit (esimerkiksi pyöräilijän ja autoilijan väliset väistämissäännöt)

Liikenneturvallisuus esille messuilla ja tapahtumissa

- * Liikenneturva osallistuu säännöllisesti iäkkäille ja heidän parissaan työskenteleville tarkoitettuihin messutapahtumiin.
- * Muun muassa valtakunnallisilla Hyvä Ikä -messuilla Liikenneturva on ollut viime vuosina mukana sekä lukuisissa paikallisissa Vanhusten viikon tapahtumissa.



Henkilöstökoulutukset

- * Henkilöstökoulutukset on suunnattu kaikille iäkkäiden parissa toimiville (palveluohjaajat, kodinhoito, kuntoutus, vapaaehtoistyöntekijät, jne.)
- * Koulutusten tavoitteena on vahvistaa osaamista, motivoida liikennekasvatusasioiden käsittelyyn osana omaa arjen työtä ja aktivoida toimintaan konkreettisten toimintamallien avulla.
- * Koulutukset räätälöidään aina kohderyhmän mukaan.
- * Koulutusten kautta tutuksi tulevat niin ikäryhmän liikenneonnettomuuksien erityispiirteet, turvalaiteasiat, kasvatustyön sisällöt ja arjen toimintatavat sekä erilaiset valmiit materiaalit.

Itseopiskelu

[Lapset \(0-14\)](#)[Nuoret \(15-24\)](#)[Aikuiset - Työliikenne](#)[Iäkkäät](#)

- ▶ [lääkskysely 2015](#)
- ▶ [Artikkeli: Autoa hankkimassa? Vinkit auton valintaan](#)
- ▶ [Artikkeli: Ikä voi vähentää liikkumisvaihtoehtoja – asiantuntijan vinkit](#)
- ▶ [Artikkeli: Kuinka autoilla turvallisesti? Huomioi sairaudet ja lääkitys](#)
- ▶ [Autoilun apuvälineet](#)
- ▶ [Ikäkuljettajan itsearviointi](#)
- ▶ [Iäkkäiden liikenneturvallisuus](#)
- ▶ [Liikenneympäristön vaaranpaikkakartoitus](#)
- ▶ [Vinkkejä iäkkäiden parissa työskenteleville](#)

PIKALINKIT



▶ [Tietoa iäkkäille sopivista autoista ja apua auton valintaan ja muuhun ikänsä ratissa -sivustolta.](#)

▶ [Miten selviydyt autoilijana liikenteessä? Testaa taitosi ikäautoilijan testissä.](#)

[Eri-ikäisenä](#)[Iäkkäät](#)

Iäkkäät



Väestön vanheneminen on otettava huomioon liikenteen suunnittelussa. Tavoitteena on, että iäkkäät pystyvät liikkumaan esteettömästi ja turvallisesti. Iäkkäiden määrä ja osuus väestöstä kasvaa.

Väestöennusteen mukaan vuonna 2015 joka viides ja vuonna 2030 joka neljäs Suomessa asuva on yli 65-vuotias. Nyt heitä on 19 prosenttia väestöstä.



Liikenneturva pyrkii vaikuttamaan päätöksentekijöihin siten, että iäkkäiden liikkumistarpeet ja turvallisuus otettaisiin huomioon liikennettä koskevissa ratkaisuisa.

Iäkkäiden ajokortillisten määrä kasvaa

Väestön vanhetessa ajokorttien määrä 65 vuotta täyttäneillä ja sitä vanhemmilla kasvaa

<http://www.ikansaratissa.fi/>



[Etusivu](#)

[Auton valinta](#)

[Ajomukavuus ja turvallisuus](#)

[Autoilun apuvälineet](#)

Tietoa iäkkäille sopivista autoista. Apua ajoneuvon valintaan.

Ikänsä ratissa



Ajovuosien mukanaan tuoma kokemus ja harkintakyky ovat ikäautoilijan vahvuuksia. Vanhenemisella on myös toinen puolensa: huomiokyky heikkenee, voimat vähenevät, näkö ja kuulo heikkenevät eikä kroppa enää kestä törmäyksiä. Valitsemalla auto oikein ajotehtävä helpottuu ja turvallisuus paranee.

Ennen uuden auton ostamista kannattaa hetki harkita, mihin autoa tarvitsee ja millaiset ominaisuudet autossa ovat itselle tärkeitä. Käyttötarpeet ja -tilanteet vaikuttavat siihen, millainen auto ja korimalli kannattaa valita. Vertailukin kannattaa.

Ikänsä ratissa -sivustolta löydät vinkkejä ja neuvoja auton hankintaan. Voit tulostaa esimerkiksi auton arviointilomakkeita, jotka helpottavat ominaisuuksien vertailua. Lue, miten voit parantaa auton [ajomukavuutta](#) ja [turvallisuutta](#). Lisäksi esittelemme [autoilun apuvälineet](#), ja voit tutustua myös nykyaikaiseen turvatekniikkaan.

Miten selviydyt autoilijana liikenteessä?

Tervetuloa testaamaan itsesi

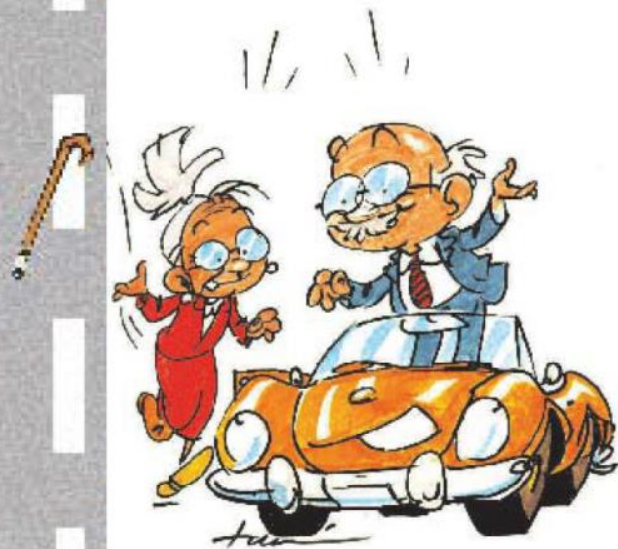
Liikenneturvan alla olevat testit on tehty apuvälineeksi itsearviointiin. Testejä on kaksi. Voit lisäksi lukea muiden vinkkejä tai kirjoittaa omat keinosi turvalliseen ajamiseen.



Ensimmäisessä testissä saat arvioida miten sinulta sujuvat muun muassa risteysajo, kaistanvaihto ja vaikeissa oloissa ajaminen. Kun olet vastannut jokaiseen 15 kysymykseen, voit tulostaa sinulle räätälöidyt ohjeet liikenteeseen.



LIIKENNETURVA



Autoillen kaiken ikää

Ohjeita ikääntyville autoilijoille



Materiaalit

Tilattavat materiaalit

läkkäät

Pittoa jalankulkuun -opaskortti

Pittoa jalankulkuun -opaskortti

Hinta:

0,00 €

PITTOA JALANKULKUUN

Kävelijä voi oleellisesti vähentää liukastumisriskiään valitsemalla keliin sopivat kengät.

Pitävien talvikengien ominaisuudet:

- Pohja on pehmeää ja huokoista materiaalia.
- Pohja on voimakkaasti kuvioitu.
- Kanta on leveä ja matala.

LIUKUESTEIDEN VALINTA

Liukkaissa talviolissa, kuten vetisen jäisellä tiellä, riittävä pitto saadaan ainoastaan käyttämällä liukuestettä.

Osa liukuesteistä on kengässä pysyvästi kiinni olevia ja osa irrotettavissa. Ota ostotilanteeseen mukaan ne kengät, joiden kanssa esteitä on tarkoitus käyttää.

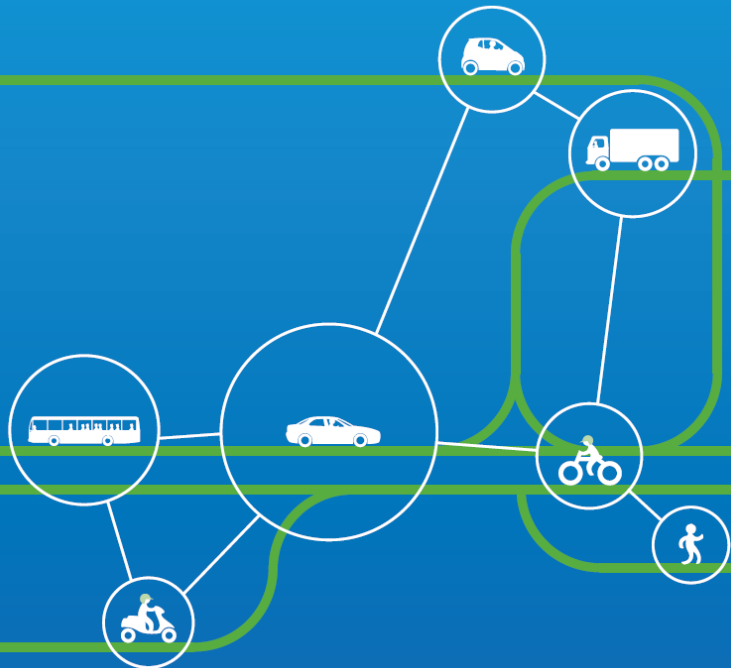
Valitse liukuesteet niin, että ne

- pysyvät tukevasti paikallaan.
 - eivät rajoita liikaa liikkumista.
 - voi tarvittaessa ottaa pois mahdollisimman helposti.
- Kovilla alustoilla kuten kivilatioilla kävellessä liukuesteet voivat jopa lisätä tapaturmariskiä.
- ovat tyyppitarkastettuja ja sertifioituja tuotteita, joissa on CE-merkintä.



LIIKENNETURVA
2009

Sairaudet, lääkkeet ja iäkkäiden toimintakyky liikenteessä



Liikenteen vaaranpaikka-kartoitus

Toimintamalli ikäihmisten liikenneturvallisuuden parantamiseksi kunnissa



Esteeton.fi >



Ajankohtaista »

Esteeton Suomi -palkinto Aalto-yliopiston kandidaattikeskukselle (5.11.2015)

Liiku terveemmäksi esteettä -seminaarin materiaalit (4.11.2015)

Esteettömyystreffillä keskusteltiin kommunikoinnin uusista mahdollisuuksista (4.11.2015)

Apuvälineiden standardit tutuiksi -seminaarin materiaalit (14.10.2015)

Lue lisää »

Tapahtumat »

MARRAS 12 Conference on culture and accessibility in Helsinki

MARRAS 17 Ajankohtaista asuntuunnittelusta

MARRAS 17 Oppimista ja kasvua tukeva osallistava toimintakulttuuri

MARRAS 19 Verkko- viestinnän saavutettavuus -seminaari kunnille

MARRAS 24 Kohti viisasta liikkumista kiinteistötasolla ja kehityshankkeissa



ISA-symboli



UUTISKIRJEET



VIDEOKLIPIT



TAPATURMAT

<https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>

[Ajankohtaista](#)

[Tietoa tapaturmista](#)

[Tapaturmien ehkäisy](#)

[Lapset ja nuoret](#)

[Iäkkäät](#)

[Yhteystiedot](#)

[THL.FI](#) > [AIHEET](#) > [TAPATURMAT](#) > [IÄKKÄÄT](#)

IÄKKÄÄT

[Kaatumisten ehkäisy](#) >

[IKINÄ-toimintamalli](#) >

[Kaatumisten ehkäisyn
implementointi](#) >

[Turvallinen kotona
asuminen](#) >

[Tilastotietoa iäkkäiden
tapaturmista](#) >

[IKINÄ-
asiiantuntijaverkosto](#) >

Iäkkäät

Iäkkäiden tapaturmista 80 prosenttia on kaatumisia, liukastumisia tai putoamisia. Kaatuminen on myös tavallisin tapaturmaisen kuoleman syy yli 65-vuotiailla.

Iäkkään väestön osuus kasvaa huomattavasti tulevina vuosina; ikä on yksi keskeisimpiä kaatumisille altistavista tekijöistä. Kaatumistapaturmat ovat lähitulevaisuuden merkittävä kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste, koska iäkkäästä väestöstä erityisesti 80-vuotiaiden ja sitä vanhempien henkilöiden määrä kaksinkertaistuu nykyisestä vuoteen 2030 mennessä.

Iäkkäiden kaatumistapaturmien määrä on lisääntynyt

Kaatumistapaturmat ovat nelinkertaistuneet viimeisen 25 vuoden aikana. Yli 65-vuotiaille suomalaisille sattuu 100 000 kaatumistapaturmaa vuosittain, joista valtaosa tapahtuu kotona sisällä tai kotipihassa. Lähes 40 000 kaatumistapaturmaa vaatii sairaalahoitoa ja kaatumistapaturmista aiheutuu yli 900 kuolemantapausta vuosittain tässä ikäryhmässä.

Suomessa tapahtuu vuosittain noin 7000 lonkkamurtumaa ja näistä valtaosa on seurausta kaatumisista. FT, dosentti Ilona Nurmi-Lüthjen laskelman mukaan lonkkamurtumapotilaan hoito maksaa murtuman jälkeisenä vuonna keskimäärin noin 19 000 euroa potilasta kohden (vuoden 2010 kustannustasolla). Kaatumisista johtuvat pienemmätkin vammat vaativat iäkkäillä hyvin usein käynnin terveydenhuollon vastaanotolla. Siksi kansantaloudellisesti jokaisen kaatumisen ehkäiseminen on tärkeää.

Päivitetty: 16.2.2015

Tweet 0

JULKAISUT

[Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -opas](#)

[Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy
-oppaaseen perustuva
opetusmateriaali \(SlideShare\)](#)

[Utbildningsmaterialet är baserat på
IKINÄ-handboken \(SlideShare\)](#)

[Teknologioiden mahdollisuudet
iäkkäiden tapaturmien ehkäisyssä](#)

[Seiso omilla jaloillasi \(pdf 275 kt\)](#)
Tee arjestasasi turvallisempaa ja liiku
varmemmin – ehkäise kaatuminen.

[Turvallinen elämä ikääntyneille \(pdf
327 kt\)](#)
Toimintaohjelma ikääntyneiden
turvallisuuden parantamiseksi.
(Sisäasiainministeriö).

[Turvallisia vuosia ikääntyneille \(pdf
2,83 Mt\)](#)
Selvitys ikääntyneiden
turvallisuustilanteesta Suomessa.
(Sisäasiainministeriö)

Koulutusten ja tilaisuuksien tilaaminen Liikenneturvasta

- * Liikenneturvan tilaisuuksia ja koulutuksia järjestetään mittatilaustyönä eri kohderyhmän tarpeisiin räätälöitynä.
- * **Kouluttajan tilaaminen tai koulutus ei maksa mitään.**
- * On tärkeää, että jo tilattaessa on mietittynä, mistä tietoa ja keskustelua halutaan.
- * Tietoa koulutuksista ja teematilaisuuksista saa Liikenneturvan aluetoimistoista. Tilaukset ja tiedustelut Kymenlaaksossa:

Tarja Korhonen, yhteyspäällikkö
Kouvola
020 7282 369
tarja.korhonen@liikenneturva.fi