



Ikääntyneet liikenteessä

Petri Niska



Liikenneturva

- Edistää tieliikenteen turvallisuutta toimimalla ihmisten turvallisen liikkumisen puolesta
- Keinoina viestintä, tutkittu tieto ja liikennekasvatus
- 12 aluetoimipistettä Suomessa
- Yhteistyötä tekevä keskusjärjestö
 - 54 jäsenyhteisöä
- Yli 80 vuotta liikenneturvallisuustekoja
 - Perustettu vuonna 1939

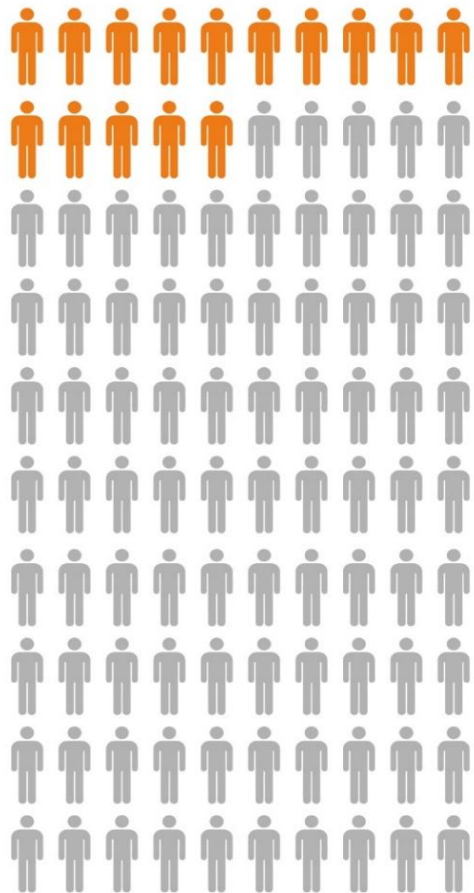


Elinikäinen liikennekasvatus

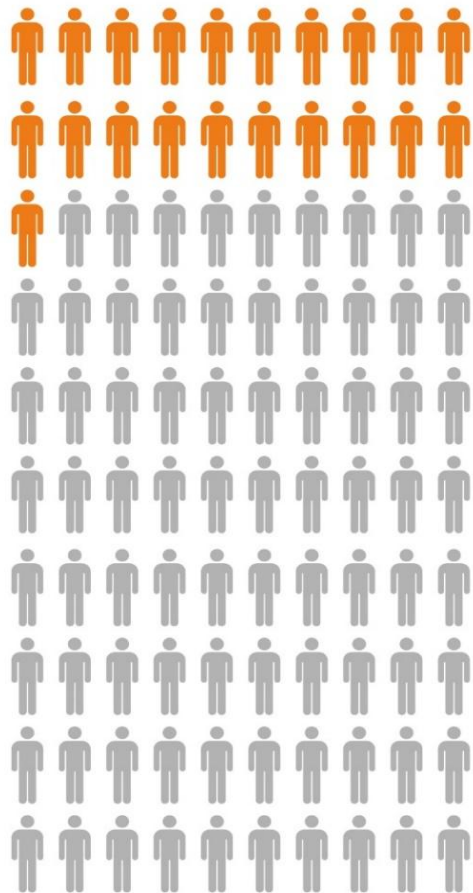
- Vauvasta vaariin
- Panostamme herkkyykskausiin
- Taustalla oppimisen teorial ja muu tutkittu tieto
- Suunnittelemme materiaalit ja toimintamallit
- Motivoimme ja aktivoimme
- Koulutamme

Yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä

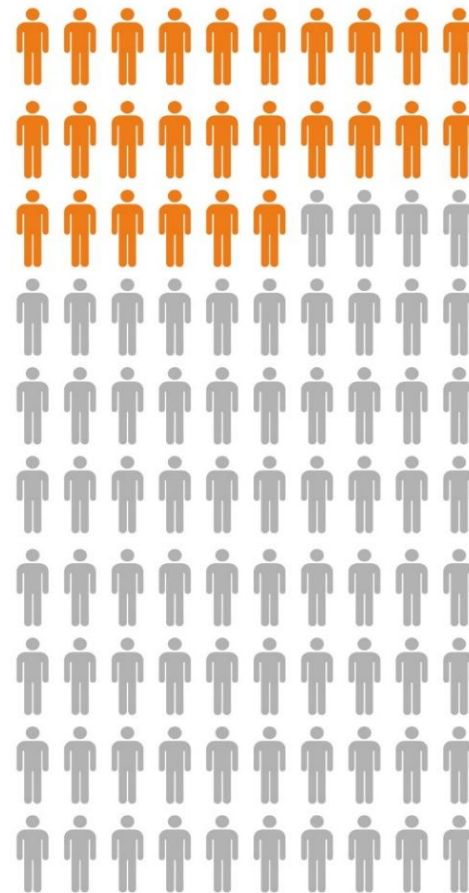
v. 2000 15 %



v. 2015 20,5 %



v. 2030 25,6 %





Yli 64-vuotiailla liikenteessä korostuvat

- **Kehon luonnollisten muutosten vaikutukset**
 - Vammat vakavampia.
 - Monimutkaiset liikennetilanteet aiempaa hankalampia.
 - Ikääntymisen vaikutukset on hyvä tiedostaa.
- **Sairauksien ja lääkityksen vaikutukset**
 - Esim. tasapaino-ongelmat.
 - Ajokunto ja -terveys.
 - Sairauksien ja lääkkeiden vaikutukset on tärkeä tiedostaa.
- **Itsenäisen ja esteettömän liikkumisen mahdollisuudet**
 - Liikkuminen ylläpitää toimintakykyä ja edistää siten turvallisuutta.
 - Liikennesuunnittelu olennaisessa roolissa.
 - Erilaiset apuvälineet voivat helpottaa liikkumista.

län tuomia muutoksia kehon toimintaan ja vaikutuksia liikenteessä

Tiedon käsittely hidastuu

- Vaikeampi havainnoida ja pitää mielessä useampia asioita yhtäaikaisesti.

Kuulo heikkenee

Kehon liikkuvuus vähenee

- Vähemmän lihasvoimaa.
- Jäykemmät nivelet.
- Nopeampi väsyminen.

Luusto ohenee



Näkö heikkenee

- Huonompi palautuminen häikäisevästä valosta pimeällä.
- Kapeampi näkökenttä.
- Vaikeampi arvioida muiden nopeutta.

➡ Monimutkaiset liikennetilanteet aiempaa haastavampia

➡ Vammat vakavampia

Muutokset ovat aina yksilöllisiä.



Vahvuudet

- Malti ja turvallisuuden arvostus
- Pitkä ajokokemus → riskien tuntemus
- Kiireen, ruuhkien, pimeällä ajamisen välttäminen
- Reittien ja ajoajankohtien harkinta
- Ei rattijuopumusta eikä kaahaamista



Minkä ikäiseksi asti voi pyöräillä?

- Terveillä ei yläikärajaa.
- Sairaudet ja lääkkeet voivat lisätä tapaturmavaaraa.
- Lääkäri arvioi pyydettäessä, estääkö sairaus pyöräilyyn.
- Omia tunteuksiaan kannattaa kuunnella.

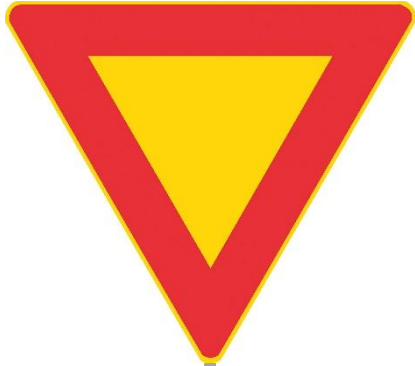




Turvavyön käyttö

- estää kuolemia
- lieventää vammoja
- on tärkeä myös pienillä nopeuksilla ja lyhyillä matkoilla.
- Varmista, että kaikilla on vyö käytössä.
- Turvatyyny ei korvaa turvavyötä. Toimivat suojaavasti ainoastaan yhdessä.

Ikäautoilijan haasteita ja vahvuuksia



- Reagointi on hitaampaa.
- Virheitä tapahtuu erityisesti monimutkaisissa ja nopeaa toimintaa vaativissa tilanteissa.



- Ei ota turhia riskejä.
- Osaa välttää huonoja olosuhteita.
- Arvostaa turvallisuutta.

Esimerkkejä erilaisista liikkumisvälineistä



Jalankulkua avustava tai korvaava liikkumisväline

Välineellä noudatetaan jalankulkijan liikennesääntöjä. Laitteita ei luokitella ajoneuvoiksi.



Kevyt sähköajoneuvo

Sähkövoimalla toimiva liikkumisväline, jolla noudatetaan pääsääntöisesti pyöräilijän liikennesääntöjä. Laitteita on erilaisia ja ne voivat näyttää esimerkiksi potkulaudalta tai mopolta. Laitteita ei luokitella moottoriajoneuvoiksi. Jotkin malleista on mahdollista kuitenkin rekisteröidä mopoksi.

Sähköavusteinen polkupyörä

Sähkömoottorilla varustettu polkupyörä, jonka moottori avustaa vain poljettaessa. Joissain malleissa on liikkeellelähtöavustus, joka toimii polkematta 6 km/h nopeuteen asti. Avustusjärjestelmä voi olla joko alkuperäinen tai jälkiasenteinen.



Moottorilla varustettu polkupyörä (L1e-A)

Kaksipyöräinen, sähköavusteista tehokkaampi polkupyörä, jolla noudatetaan pyöräilyn liikennesääntöjä. Yli 25 km/h kulkevat on joko rekisteröitävä mopoksi tai sitten niillä ei voi ajaa liikenteessä.

Huomaa myös nämä
(voivat olla joko poltto- tai sähkömoottorilla)

Mopot

Kaksipyöräinen mopo (L1e-B)

Pääasiassa kattamaton ja enintään kaksipaikkainen, kaksipyöräistä moottoripyörää etäisesti muistuttava pieni ajoneuvo.



Kolmipyöräinen mopo (L2e)

Yleensä katettu, mopoautoa pienempi kolmipyöräinen ja ohjastangolla ohjattava kevyt ajoneuvo. Jotkin kaksipaikkaisia.

Mopoauto (L6e-B)

Nelipyöräinen, usein henkilöautoa muistuttava, enintään kaksipaikkainen kevyt ajoneuvo.



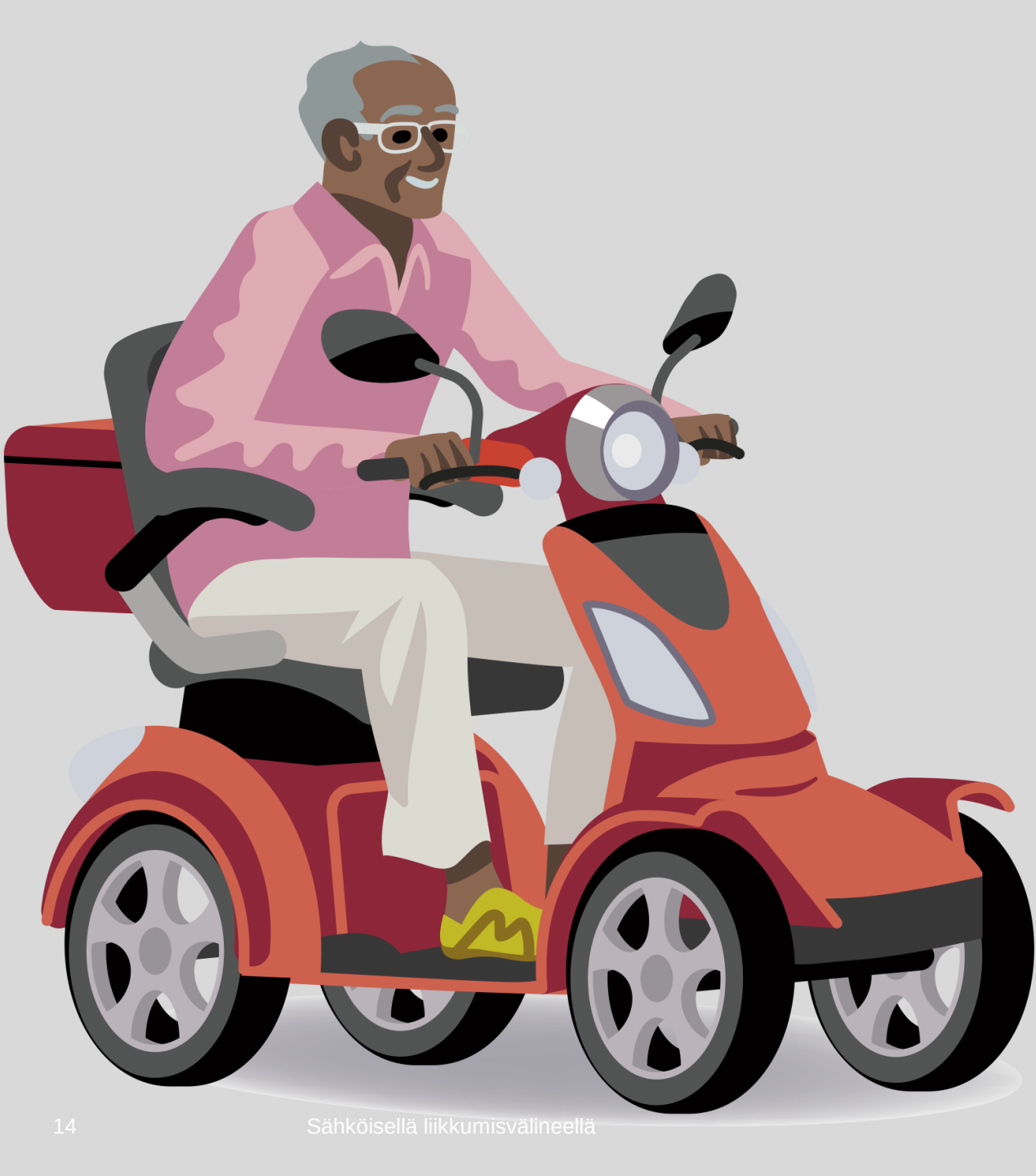
Mikä laite sopii minulle?





Pohdi omaa toimintakykyäsi ja tasapainoa

- Moni sähköisistä liikkumisvälineistä edellyttää hyvää tasapainoaistia. Kun vauhti lisääntyy, vaatimukset näölle ja havainnoinnille kasvavat.
- Jos tasapainon kanssa on ongelmia, suosi useampipyöräisiä sähköajoneuvoja.
- Hallintalaitteiden käyttö tai laitteen kuljettamiseen liittyvät toimet vaativat kuljettajalta puristus- ja lihasvoimaa sekä ripeää koordinaatiokykyä.
- Toisaalta sähköavusteisuus keventää liikkumista ja vähentää hengästymistä esimerkiksi pyöräillessä. Joissain pyörämalleissa on myös talutusavustin.
- Huomioi myös, että laitteen kyytiin nouseminen ja sieltä poistuminen voivat vaatia ketteryyttä.



Kokeile

- Pohdi, millaisella välineellä sinun on turvallista liikkua.
- Ota huomioon:
 - Liikkumistarve: mihin käyttöön laitetta ollaan hankkimassa?
 - Toimintakyky: onko laitteen käyttö riittävän helppoa?
 - Ajokokemus: koeaja laite ennen ostopäätöstä. Näin varmistat, että laite on sopiva.
 - Säilytys: pohdi, miten kulkuvälineen säilytys ja akkujen lataus onnistuu.



Pidä kunnossa

- Tarkista säännöllisesti renkaiden kunto ja ilmanpaineet.
- Varmista, että jarrut ja äänimerkinantolaite toimivat.
- Varmista akun virran riittävyys ennen liikkeelle lähtöä.
- Huolehdi näkyvyydestä: varmista, että valot palavat eteen ja taakse. Tarkista, että heijastimet ovat ehjät.

Ikäkuljettajan itsearviointi



- 15 peruskysymystä ajamisen sujumisesta.
- 12 lisäkysymystä ajokyvyn tutkimistarpeesta.
- Opas paperisena ja verkossa.
- Verkossa osoitteessa: www.liikenneturva.fi/kuljettaja/itsearviointi.
- Kummassakin mukana ikäkuljettajien keinoja turvallisempaan ajamiseen.

Ajokunto ja ajoterveys

- Oma olotila tulee arvioida aina ennen lähtöä liikenteeseen.
- Ajokunnolla tarkoitetaan kehon ja mielen hetkellistä tilaa, joka voi vaikuttaa ajamiseen.
- Sähköisiä ajoneuvojakaan ei pidä lähteä ajamaan, jos olo tuntuu normaalista poikkeavalta, väsyneeltä tai tokkuraiselta.

Ajokuntoon vaikuttavat esimerkiksi:

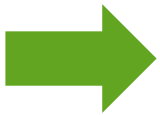


Ajokunto ja ajoterveys

- Ajoterveyteen vaikuttavat sairaudet sekä niiden hoito tai hoitamattomuus.
- Muutos ajoterveydessä voi tapahtua nopeasti tai pitkän ajan kuluessa.
- Sairauden vaikutus ajamiseen voi olla väliaikaista tai pysyvää.
- Sairauden hoito, esimerkiksi lääkkeiden ohjeiden mukainen käyttö, tukee ajoterveyttä.
- Ajoterveyteen vaikuttavia sairauksia ovat esimerkiksi: näköön liittyvät sairaudet, epilepsia, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet sekä muistisairaudet.
- Lisää tietoa: www.liikenneturva.fi/ajoterveys

Sairauksien ja lääkkeiden mahdolliset kielteiset vaikutukset liikenteessä

- Huonovointisuus
- Väsymys
- Tajunnan lasku
- Motoriset ongelmat



Heikentynyt suoritus-, huomio-, arviointi- ja koordinaatiokyky.



Toisaalta...

- Turvallisen liikkumisen edellytyksenä voivat olla
 - hyvin hoidetut sairaudet.
 - ohjeiden mukaisesti käytetyt lääkkeet.

Miten eri ikäpolvet voivat yhdessä tehdä liikkumisesta turvallisempaa?

- Anna loistava lahja läheiselle ja itsellesi – heijastin.
- Hankkikaa pitoa kenkiin yhteisille kävelylenkeille.
- Lasit puhtaiksi nenän päällä ja autossa.
- Muistuta itseäsi ja muita pyöräilykypärän käytöstä.
- Sopikaa kuljetuksista hankalissa olosuhteissa.
- Toimi roolimallina ja jaa omia hyvään liikennekäyttäytymiseen kannustavia tarinoita.
- Puutu kännykän käyttämiseen ajon aikana.
- Muuta?

Kuljettajan ajoonlähtötarkastus



Huolla ajokuntoasi

Ota maksuttomat
materiaalimme käyttöön:
liikenneturva.fi/materiaalit

