

Anne Salo

"AIVOTERVEYS OSANA AJOTERVEYTTÄ"
IKÄÄNTYVÄT TURVALLISEMMIN LIIKENTEESSÄ -
TAPAHTUMAPÄIVÄ KAUHAJOELLA

Vanhustyön koulutusohjelma

2018

AIVOTERVEYDEN YHTEYS AJOTERVEYTEEN. IKÄÄNTYVÄT TURVALLISEMMIN LIIKENTEESSÄ -TAPAHTUMAPÄIVÄ.

Salo, Anne
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
Marraskuu 2018
Sivumäärä: 51
Liitteitä: 6

Asiasanat: Ikääntyminen, aivoterveys, liikenneturvallisuus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää sosiaalisesti virkistävä liikenneturvallisuuden tapahtumapäivä Kauhajoella, aivoterveiden ja ajoterveiden näkökulmasta. Tapahtuma oli kohdennettu kaikille Suupohjan liikelaitoskuntayhtymän alueen 65 vuotta täyttäneille tai vanhemmille asukkaille.

Tapahtumalla haluttiin antaa tietoa seudun ikääntyville liikenneturvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja havainnollistaa sekä kannustaa kiinnittämään huomiota terveellisiin ja turvallisiin valintoihin arjessa, jotta tulevaisuudessakin ikääntyvien aktiivinen ja turvallinen liikkuminen asuinseudulla säilyisi mahdollisimman pitkään.

Tapahtumapäivä koostui asiantuntijaluennoista ja toiminnallisesta väliajasta. Eri näkökulmista koostuneet asiantuntijoiden puheenvuorot tukivat hyvin ikääntyen aivoterveiden ja ajoterveiden yhteyttä kokonaisuutena. Väliajalla tapahtumapäivään osallistujilla oli mahdollisuus kiertää toiminnallisilla pisteillä testaamassa puristusvoimaa, näkökykyä ja osallistua leikkimieliseen muistitestiin sekä tutustua Liikenneturvan esittelypisteellä ikäihmisten liikenneturvallisuus asioihin. Tapahtumassa oli esillä myös aivo- ja muistiliiton materiaalia.

Tapahtumasta kerättiin palautetta, josta voitiin päätellä, että tapahtumapäivä oli onnistunut oikein hyvin ja sen anti oli koettu kiinnostavaksi ja tarpeelliseksi. Tapahtumapäivä tuki osaltaan Suupohjan seudun liikenneturvallisuus suunnitelmaan 2018 kirjattua ikääntyvän väestön liikenneturvallisuuden parantamisen painopistealuetta.

Tämän opinnäytetyön yhteenvedona voidaankin todeta, että vastaavanlaisille tilaisuuksille on jatkossakin kysyntää ja tarvetta. Tapahtumapäivän järjestämisestä ja onnistumisesta tuli kasvattava ja positiivinen kokemus itselle.

CONNECTION OF BRAIN HEALTH TO DRIVING HEALTH.
AGING PEOPLE SAFELY IN TRAFFIC -EVENT DAY.

Salo, Anne
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme of Elderly Care
November 2018
Number of pages: 51
Appendices: 6

Keywords: Aging, brain health, traffic safety

The purpose of this functional thesis was to organize socially refreshing event day of traffic safety from brain health and driving health perspective in Kauha-joki. The event was allocated for all 65 years or older people which are living in Suupohja area.

With this event we wanted to give information to aging people from the facts that influence on traffic safety and to visualize and encourage them to pay attention to healthy and safety choices in their everyday life that the active and safe driving in their living area would stay as long as possible.

The event day consisted of expert lectures and functional breaks. Lectures consisted of different perspectives and supported well the connection between brain and driving health of aging people. During the break the participants of the event day had a chance to go around functional points to test their compressive force, eyesight and to take part in playful memory test and to get to know traffic safety issues for aging people at the stand of Liikenneturva.

Feedback from the event was collected and conclusion was that the event day succeeded very well and its content was interesting and necessary. The event day supported by its side the main point of traffic safety plan 2018 of aging people in Suupohja.

In summary of this thesis can be stated that there is demand and need for this kind of events also in the future. Organizing the event and succeeding in it was an educational and positive experience to myself.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TURVALLINEN LIIKKUMINEN TUKEE AKTIIVISTA IKÄÄNTYMISTÄ.....	8
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	9
4	KÄSITTEET	10
4.1	Ikääntyminen.....	10
4.2	Aivoterveys.....	11
4.3	Liikenneturvallisuus	12
5	IKÄÄNTYVÄT LIIKENTEESSÄ.....	14
5.1	Ikääntyvät ajokortilliset tilastoissa Suomessa ja Pohjanmaalla	15
5.2	Ikääntyvien osuus liikenneonnettomuustilastoissa	17
5.3	Ikääntyvät pyöräilijät ja jalankulkijat	18
6	IKÄÄNTYMISEN MUUTOKSET YHTEYDESSÄ AJOTERVEYTEEN.....	19
6.1	Vartalon hallinta	19
6.2	Havainnointikyky ja reagointi.....	19
6.3	Sairaudet.....	21
6.4	Ravinto	21
6.5	Lääkkeet.....	22
7	AJOTERVEYTTÄ KOSKEVAT SÄÄDÖKSET.....	22
7.1	Laajennettu ajoterveystarkastus iäkkäälle.....	23
7.2	lökkäiden henkilöiden ajokoe, ajonäyte tai ajoterveysten arviointi	24
7.3	Ikääntyvien kuljettajien mahdollinen rajoitettu ajo-oikeus.....	25
8	LIKENNETURVALLISUUSTYÖ.....	26
8.1	Liikenneturvallisuuksuunnitelmat Suupohjan seudulla	26
9	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	27
9.1	Aloitussvaihe ja opinnäytetyöni idea	27
9.2	Suunnittelu ja esivaihe	28
9.2.1	Tapahtumapäivän suunnitelma.....	29
9.2.2	Opinnäytetyöni mahdolliset riskit	31
9.3	Tapahtumapäivän työstövaiheet ja raportointi.....	32
9.3.1	Työskentelyni eteneminen	32
9.3.2	Tapahtumapäivän toteutus Kauhajoella 18.9.2018.....	35
9.4	Tiedonhankinta tapahtumapäivästä ja tulosten analysointi	41
9.5	Kohderyhmän ikä- ja sukupuolijakauma.....	42
9.6	Koettu turvallisuus kaupunkiliikenteessä Kauhajoella	45
9.7	Vastaajien parannusehdotuksia kaupungille	46

9.8 Yhteenveto	47
10 POHDINTA	49
LÄHTEET	51
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä olen halunnut kertoa ikääntymisen vaikutuksesta aivoterveuteen ja antaa tietoa ikääntyville siitä, mitkä asiat arjen valinnoissa vaikuttavat aivoterveuteen ja sitä kautta myös turvallisesti liikenteessä liikkumiseen. Aihe on hyvin ajankohtainen, sillä tulevaisuudessa ikääntyvien määrä on merkittävästi kasvamassa ja iäkkäiden osuus myös vakavissa liikenneonnettomuuksissa näkyy tilastoissa (Liikenneturvan [www-sivut](http://www.liikenneturva.fi) 2018).

Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän (Suupohjan Llky) ”Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma vuoteen 2020 ja toimenpideohjelma vuosille 2016–2020” -suunnitelmiin on kirjattu, että ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä tulee ottaa huomioon asuinympäristö ja sen merkitys on huomioitava ikäihmisen itsenäisen suoriutumisen turvaamiseksi (Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma vuoteen 2020 ja toimenpideohjelma vuosille 2016–2020, 14 -15).

Suupohjan seudulla on tehty kuntakohtaiset liikenneturvallisuussuunnitelmat. Suunnitelmia tehdessä oli perustettu liikenneturvallisuustyöryhmä joka kuntaan. Ryhmä koostui kunnan eri hallintokuntien edustajista sekä Liikenneturvan, poliisin ja Etelä-Pohjanmaan Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen (ELY) edustajista. Kauhajoen liikenneturvallisuustyöryhmän yhtenä painopistealueena suunnitelmaan oli kirjattu iäkkäiden liikkumismahdollisuuksien turvaaminen (Suupohjan seudun liikenneturvallisuussuunnitelma 2018, Kauhajoki.)

Suupohjan Llky tuottaa sosiaali-, terveys- ja ympäristöpalvelut suupohjan seudun yhteistoiminta-alueen asukkaille. Yhteistoiminta-alueeseen kuuluvat jäsenkunnat ovat Kauhajoki, Teuva, Isojoki ja Karijoki. Palvelut tilaa jäsenkuntien edustajista koostuva yhteistoimintalautakunta. Yhtymä on perustettu kesäkuussa 2008 ja palvelutoiminta on alkanut 1.1.2009. Alueen väestöpohja on tällä hetkellä 22 240 asukasta (Kuntaliiton [www-sivut](http://www.kuntaliitto.fi) 2018.) Suupohjan Llky:n tavoitteena on tuottaa palvelut kehityksen kärjessä, huolehtia asiakkaista,

elinympäristöstä ja työntekijöistä, panostaa ennaltaehkäisevään työhön sekä korostaa ihmisten aktiivisuutta ja omatoimisuutta (Suupohjan Llky:n yleisesite).

Tämän pohjalta pyysin opiskelutoveriani Marika Laitamäkeä mukaan toteuttamaan yhteistyössä ideani tietopohjaisesta ja toiminnallisesta tapahtumapäivästä Suupohjan seudun yli 65-vuotiaille, jonka teemoina olisi liikenneturva, ikääntyminen ja aivoterveys.

Tapahtumapäivä pidettiin Kauhajoen kaupungintalolla, 18.9.2018. Tapahtumapäivä koostui asiantuntijaluennoista ja toiminnallisista tehtäväpisteistä. Tarkoituksenamme oli antaa tietoa liikenneturvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja havainnollistaa sekä kannustaa näin tekemään terveellisiä ja turvallisia valintoja. Opinnäytetyöni on toiminnallinen projektityö. Se sisältää tapahtumapäivän, siitä palautteen keräämisen ja raportoinnin.

2 TURVALLINEN LIIKKUMINEN TUKEE AKTIIVISTA IKÄÄNTYMISTÄ

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmässä ”aktiivista ikääntymistä” kuvataan ikääntyvien mahdollisuutena kokea elämänsä mielekkäänä, ikääntymisen kaikissa vaiheissa laadukkaasti niin, että kaikilla on mahdollisuus terveyteen, osallistumiseen ja turvallisuuteen kaikilla elämän osa-alueilla fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti sairauksista tai muista heikentävistä tekijöistä huolimatta parhaalla mahdollisella tavalla (WHO 2002). Yhteiskunnallisella päätöksenteolla on suuri merkitys sen mahdollistamisessa.

Liikkumisen kannalta katsottuna kaavoitus- ja rakentamispolitiikalla on merkittäviä vaikutuksia ikäihmisen asuinympäristöön. Ympäristötekijöihin vaikuttamalla voidaan myös vähentää riskiä joutua liian aikaiseen palvelujen käyttöön. Esimerkiksi ympäristön esteettömyyttä ja toimivuutta voidaan parantaa. Asuntojen kerrosluvut, hissit, liikenteelliset ratkaisut ja erilaisten palveluiden sijoittaminen vaikuttavat kotona selviytymiseen (Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma vuoteen 2020 ja toimenpideohjelma vuosille 2016–2020. 14 -15).

Suomen väestöstä oli täyttänyt 65 vuotta vuonna 2016 noin 21 prosenttia. Osuuden on arvioitu nousevan 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä ja 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä (Liikenneturvan www-sivut 2018.) Tämä näkyy myös liikenteessä liikkuvien ikäihmisten lisääntyvinä määrinä.

Valtakunnallisesti ikääntyvien ajoturvallisuudesta puhutaan nyt lehdissä ja mediassa. Erityisesti ikääntyviä kansalaisia ja hoitoalan työntekijöitä on alettu valistaa ja kouluttaa ajoterveyden tiimoilta. Esimerkiksi Liikenneturva järjesti viime vuonna 2017 kolme seminaaripäivää iäkkäiden turvallisesta liikkumisesta eri puolella Suomea: Tulevaisuuden iäkkäät – Liikkuminen ja liikenneturvallisuus -seminaari Oulussa 26.9.2017. Tulevaisuuden iäkkäät – Ajoterveys ja autoilu -seminaari Turussa 31.10.2017. Tulevaisuuden iäkkäät – Liikennepalvelujen mahdollisuudet -seminaari Helsingissä 21.11.2017.

Itse osallistuin 7.3.2018 Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiriin järjestämään "Ajankohtaista ajoterveydestä" -koulutukseen, joka oli suunnattu lääkäreille ja hoitajille. Luennoitsijoina oli esim. eri alojen erikoislääkäreitä, Trafín edustaja, poliisi, neuropsykologi ja autokoulun ajokykyarvioija. Koulutus tuli videovälitteisenä työpaikalleni Kankaanpäähän Turun yliopiston keskussairaalaan (TYKS). Aivoterveys todettiin luennoissa suureksi liikenneturvallisuuteen vaikuttavaksi tekijäksi. Iän myötä aivojen toiminta muuttuu, aistien toiminta heikenee ja motoriikka hidastuu. Sairaudet ja lääkitykset lisääntyvät yleensä iän myötä ja saattavat osaltaan vaikuttaa huomiokykyyn ja huonontaa liikenteessä selviämistä. Terveellisillä elämän tavoilla, ravinnolla ja liikunnalla sekä riittäväällä unella on merkitystä siihen, miten aivomme jaksavat toimia (Varsinais-Suomen Sairaanhoitopiiri 2018.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on järjestää tapahtumapäivä ajo- ja aivoterveydestä yli 65-vuotiaille Suupohjanseudun asukkaille ja saada osallistujilta palautetta. Palautteiden tulosten perusteella saadaan selville tilaisuuden tarpeellisuus ja voidaan jatkossa niiden pohjalta suunnitella ja toteuttaa kohdennetusti lisäkoulutusta tai vastaavaa. Samalla löydetään mahdollisia kehittämiskohteita ja saadaan ideoita liikenneturvallisuuden lisäämiseksi Kauhajoen kaupungissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa, miten ikääntyvän väestön liikenneturvallisuutta ja aktiivisuutta Kauhajoella ja kuntayhtymän alueella voidaan edistää. Opinnäytetyöhön liittyvässä toimintapäivässä on tavoitteena antaa ajankohtaista tietoa asiantuntijoiden luennoilla ajo- ja aivoterveydestä, kuten muistista ja ennaltaehkäisyn keinoista. Pyritään kannustamaan suupohjalaisia ikäihmisiä liikkumaan ja pitämään huolta terveydestään ja toimintakunnostaan, jotta he voisivat liikkua turvallisesti elinympäristössään mahdollisimman pitkään.

Toisena tavoitteena tapahtumapäivässä on tarkoitus osallistuttaa kuulijoita toiminnallisesti. Erilaisilla testeillä voidaan havainnollistaa ja arvioida havainnointikykyä, toimintakykyä ja muistia. Tapahtumapäivän tavoitteena on lisäksi aktivoida ikääntyviä osallistumaan sosiaalisesti virkistävään ja vuorovaikutteeseen iltapäivään. Kohderyhmänä toiminnallisessa opinnäytetyössäni on Suupohjan seudun yli 65-vuotiaat, jotka liikkuvat liikenteessä autoilijoina, pyöräilijöinä, jalankulkijoina tai jollakin muulla kulkuvälineellä.

4 KÄSITTEET

Keskeiset käsitteet opinnäytetyössäni ovat ikääntyminen, aivoterveys ja liikenneturvallisuus.

4.1 Ikääntyminen

Suomessa ikääntyneen väestön määrä kasvaa lähivuosina nopeammin kuin useimmissa muissa maissa (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) [www-sivut 2012](#)). Vanheneminen on kuitenkin yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat geneettiset tekijät sekä elintavat ja elinympäristö (Terveysverkko [www-sivut 2018](#)). Aktiivisena vanhenemista määrittävät ihmisen toimintakyky, hänen toimintamahdollisuutensa, hänen omat tavoitteensa sekä se, mitä hän tosiasialla tekee (Rantanen 2016).

Ikääntyessä elimistössä tapahtuu rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. Elimistön vanheneminen tapahtuu solutasolta asti. Tämän seurauksena vanhetessa elimistö kuihtuu, kuivuu ja rasvoittuu. Tuki- ja liikuntaelimistössä ikääntymisen muutokset näkyvät esimerkiksi lihasvoiman vähenemisenä, luuston haurastumisena ja nivelten rappeutumisena (Terveysverkko [www-sivut 2018](#).) Sydämen pumppausvoima ja sisäelinten koko pienenevät. Kehon nesteen määrä vähenee ja luuston mineraalipitoisuus pienenee. Lihasten vähentyessä kehon rasvakudoksen määrä suhteessa kasvaa ja siitä seurauk-

sena energian kulutus laskee. Tämä vaikuttaa aineenvaihduntaan ja ravinto-aineiden saantiin. Ikääntymisen muutokset kehon koostumuksessa altistavat ravitsemustilan häiriöille ja sitä kautta riski sairastua kasvaa. Näin ollen myös sairauksista parantuminen vie enemmän aikaa (Suominen, Soini, Muurinen, Strandberg & Pitkälä 2012, 172.) Vaikka ikääntyminen onkin yksilöllistä, se kuitenkin usein heikentää turvallisen liikkumisen edellytyksiä. Iän myötä erilaiset sairaudet ja lääkitykset yleistyvät ja ne saattavat vaikuttaa ikääntyvän liikenteessä liikkujan toiminta- ja havainnointikykyä heikentävästi, liikkuihan sitten autoilijana, pyöräilijänä, kävelijänä tai muulla tavoin (Karkola, Muller, Ojala 2002, 66).

4.2 Aivoterveys

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia, jota tukevat terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ravinto, liikunta, päihteettömyys sekä aivojen sopiva haastaminen, mutta myös riittävästä levosta huolehtiminen ja stressin välttäminen. Ympäristötekijät vaikuttavat aivojen toimintaan jatkuvasti, ja aivojen muokkautuminen onkin elinikäinen prosessi. Iän myötä aivojen toiminta muuttuu ja aistien toiminta heikkenee ja motoriikka hidastuu. Sairastaminen ja lääkityksen tarve lisääntyy yleensä iän myötä ja saattavat osaltaan vaikuttaa huomiokykyyn huonontuen liikenteessä selviämistä turvallisesti. Myös terveellisillä elämäntavoilla, ravinnolla ja liikunnalla sekä riittävällä unella on merkitystä siihen, miten aivomme jaksavat toimia (Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2009, 220-221.)

Ikääntyessä aivot kutistuvat ja hermosolujen määrä vähenee ja aivoaineen kato kiihtyy noin 70 ikävuoden jälkeen. Aivojen muovautuvuus säilyy silti ja uusia hermoyhteyksiä muodostuu ikääntymisestä huolimatta. Tahdostamme riippumattoman ns. autonomisen hermoston vanheneminen näkyy usein nälän tai janon tunteen heikkenemisenä. Sisäelinten toiminnassa se näkyy verenkierron säätelyn häiriöinä ja eritystoiminnan vaimenemisena. Aistivajeet lisääntyvät, tiedonkäsittelykyky hidastuu ja motoriikan säätely vaikeutuu, joiden

seurauksena muun muassa asentohallinta heikkenee ja kaatumisvaara lisääntyy. Alkoholin välttäminen ja tupakoimattomuus sekä hyvä hengitysilmanlaatu ehkäisevät aivosolujen vaurioitumista. Stressin ja pään vammojen välttäminen edesauttaa ylläpitämään aivoterveystä. Ikääntyminen on älyllisen toimintakyvyn ja tiedonkäsittelykyvyn heikentymisen, muistioireiden ja -sairauksien suurin vaaratekijä. Etenevät muistisairaudet eivät silti kuulu normaaliin ikääntymiseen (Muistiliitto [www-sivut 2018](#); Konttinen 2017; Aivoliitto [www-sivut 2018](#).) Aivovoimistelu lisää aivojen kasvutekijöitä ja muodostaa uusia hermoyhteyksiä sekä hidastaa aivoaineen katoa. Aivojumppaa voi harrastaa pelaamalla erilaisia pelejä, ratkomalla ristikkoja tai sudokuja, laulamalla, kirjoittamalla, piirtämällä, lukemalla. Hyödyllistä on kaikki toiminta, jossa täytyy käyttää ajatusta, muistia ja osaamista (Vahvike [www-sivut 2018](#).)

4.3 Liikenneturvallisuus

Liikenneturvallisuus liittyy kaikkien ihmisten arkipäivään. Turvallinen liikkuminen on osa hyvää elinympäristöä. Liikunta on ihmisen perustarve myös vanhuudessa. Mahdollisuus turvalliseen liikkumiseen kodin ulkopuolella on keskeistä aktiivisena vanhenemisen ja osallisuuden edistämisessä (Rantanen 2016.) Ympäristön esteettömyys vaikuttaa myös turvalliseen liikkumiseen. Korkeat katukivetykset, vaaralliset risteykset, puutteellinen valaistus, näkyvyyttä häiritsevä kasvillisuus sekä keliolosuhteet saattavat rajoittaa turvallista liikkumista.

Liikkumisen apuvälineet lisäävät mahdollisuutta liikkua liikenteessä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä käsi- ja jalkavoimien heikkous saattavat aiheuttaa liikkumisen vaikeutumista, paitsi jos autossa on tarvittavat apuvälineet ja autoilijalla on muutoin riittävä terveys turvalliseen autoiluun (Liikenneturvan [www-sivu 2018](#).)

Liikenneturvallisuus koostuu liikennekäyttäytymisestä ja sitä edistävien taitojen, tietojen ja asenteiden hallinnasta. Liikenneturvallisuuteen vaikuttavat esimerkiksi ikä, liikenneympäristö, kokemukset, liikkumistarpeet, yksilölliset taidot

ja tiedot. Liikenneturvallisuutta voidaan hahmottaa erilaisten liikenneonnettomuusteorioiden kautta ja selvittämällä, mitä turvallisuus on ja minkälaisia keinoja liikenneturvallisuustyöllä on vaikuttaa niihin (Ahlroth & Pöllänen 2011, 61, 63.) Liikenneturvallisuustyön tavoitteena on vaikuttaa liikennekulttuurin kehittymiseen entistä turvallisemmaksi ja vastuullisemmaksi. Tavoitteeseen pääseminen edellyttää asenteiden muutosta ja käytösmallien sisäistämistä. Liikenneturvallisuuden lisäämiseksi tietoa ja osaamista tulee jakaa kaikenikäisille kasvatus-, opetus- ja tiedotustyön kautta (Suupohjan seudun liikenneturvallisuussuunnitelma 2018).

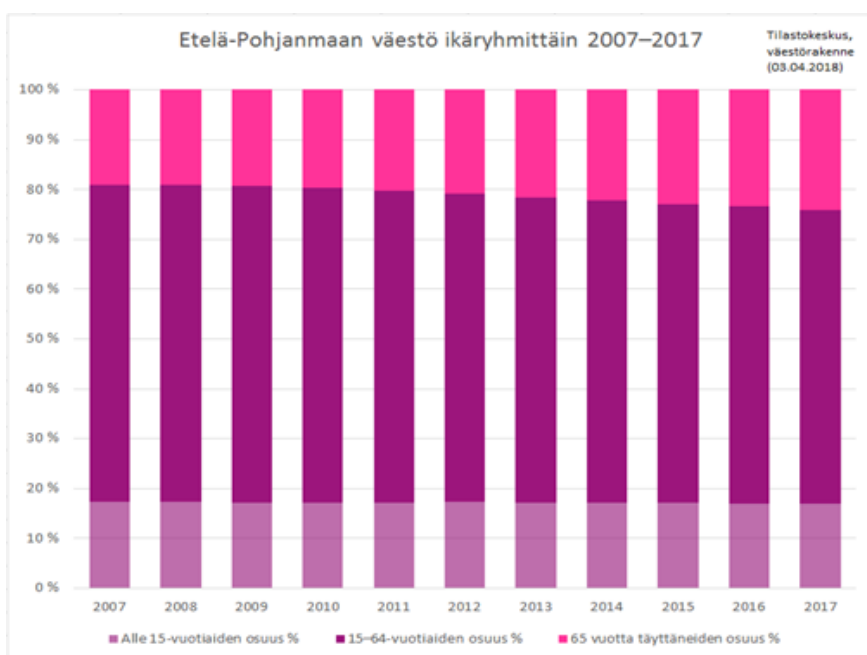


Kuva 1. Suupohjan seudun liikenneturvallisuussuunnitelma 2018. Kauhajoki.

5 IKÄÄNTYVÄT LIIKENTEESSÄ

Suupohjan seudulla (Kauhajoki, Isojoki, Karijoki, Teuva) on kaikkiaan asukkaita tällä hetkellä n. 22 240 kuntakohtaiset asukasluvut yhteen laskettuna (Kuntaliiton www-sivut 2018.) Heistä keskimääräisesti, kuntakohtaisten asukaslukujen ja 65-vuotta täyttäneiden prosentuaalisena osuutena laskettuna, Llky:n alueella on noin 27,8% väestöstä 65 täyttäneitä eli melkein 6200 asukasta. (Etelä-pohjanmaa liiton www-sivut 2018.)

Kymmenen vuoden periodilla seurattuna koko Etelä-Pohjanmaan (17 kuntaa) alueella nähdään tilastokeskuksen tilastoissa hiljalleen 65-vuotta täyttäneiden osuuden väestöstä lisääntyneen. Tällä hetkellä se on noin 24% eli tästä voidaan päätellä että, Suupohjan kuntayhtymän alueella ikääntyneiden osuus on hieman suurempi kuin koko Etelä-Pohjanmaalla. Kuitenkin pelkästään Kauha-joen kaupungin osuutta verrattaessa koko Etelä-Pohjanmaan ikääntyvien määrään voidaan todeta sen seurailevan keskiarvoa maakunnassa.



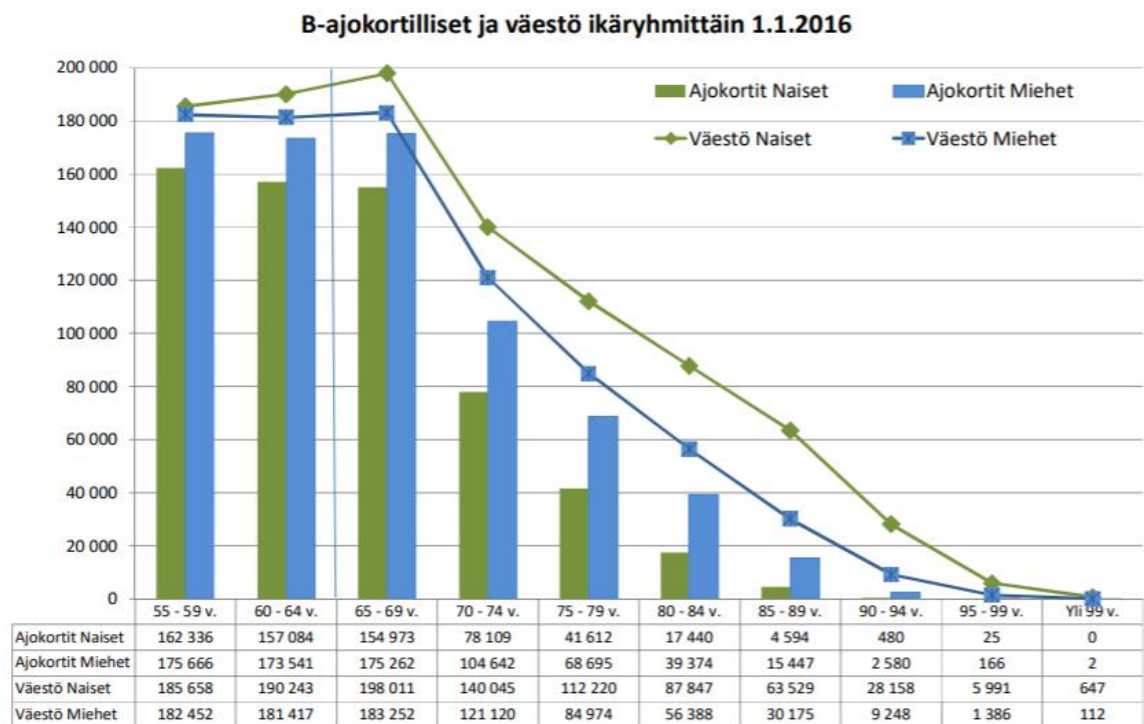
Kuvio 1. Etelä-pohjanmaan väestö ikäryhmittäin 2007 – 2017 (Tilastokeskus 2018)

Tästä voidaan jo päätellä, että pienissä kunnissa ikääntyvien asukkaiden määrä on suhteessa suurempi. Loogisesti ajateltuna tämä näkyy myös ikään-

tyvien ajokortillisten määrissä liikenteessä. Julkisten liikenneyhteyksien puuttuminen lisää myös ajo-oikeuden säilymisen tarvetta ja tuo haasteita ikääntyvien esteettömään liikkumiseen palvelujen luo.

5.1 Ikääntyvät ajokortilliset tilastoissa Suomessa ja Pohjanmaalla

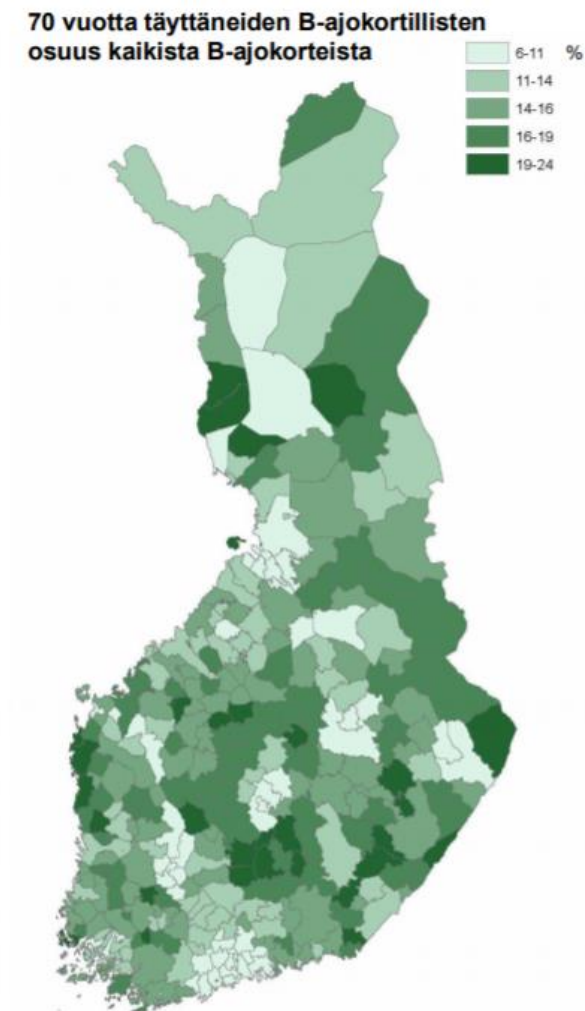
Liikenteen turvallisuusviraston, Trafín tilastojen mukaan koko Suomessa on vuonna 2016 ollut yli 700 000 ajokortillista, 65-vuotta täyttänyttä henkilöä. Trafilla onkin huomattu, että tulevaisuudessa ikääntyvien määrän lisääntyessä myös ajokortillisten 65 vuotta täyttäneiden osuus kasvaa. Ikäihmiset ovat nykyisin parempikuntoisia ja elävät vanhemmiksi sekä heistä suurimmalla osalla nykyään on ajokortti verrattuna muutama vuosikymmen taaksepäin vastaavan ikäisiin (Trafín julkaisuja 12/2017.)



Kuvio 2. B-ajokortilliset ja väestö ikäryhmittäin 1.1.2016 (Trafín julkaisuja 12/2017).

Ajokortillisten määrän on arveltu kasvavan vuodesta 2010 vuoteen 2040 niin, että 65-69- vuotiaiden osuus kasvaa yli kymmenellä prosentilla ja 70-74- vuotiaiden lähes 65 prosentilla ja 75-79- vuotiaiden osuuden yli kaksinkertaiseksi

sekä tätä vanhempienkin osuuden nelinkertaiseksi (Liikenneturva [www-sivut](http://www.liikenneturva.fi) 2018.)



Kuvio 3. 70 vuotta täyttäneiden B-ajokortillisten osuus kaikista B-ajokortillisista (Trafín julkaisuja 12/2017).

Ajokorttiluokista tyypillisin on henkilöauton ajokortti eli B-ajokortti. Kuviosta (3) nähdään, että Pohjanmaa alueella on useita tumman vihreitä alueita, josta voidaan päätellä, että Pohjanmaalla ajokortillisten 70 vuotta täyttäneiden osuus on suuri. Tästä näkyy myös selvästi se, että pienissä kunnissa ikääntyvien ajokortillisten määrä on selvästi suurempi kuin suurempien kaupunkien läheisyydessä (Trafín julkaisuja 12/2017.)

5.2 Ikääntyvien osuus liikenneonnettomuustilastoissa

Suuri osa iäkkääntyville tapaturvasta vakavista liikenneonnettomuuksista sattuu autolla matkustettaessa. Tieliikenneonnettomuuksissa loukkaantuneista joka seitsemäs ja kuolemaan johtaneista joka neljäs henkilö oli iäkäs. Iäkkäiden ja lankulkijoiden loukkaantumisista yli puolet ja kuolemaan johtavista kolmannes tapahtuvat suojaatiella (Liikenneturva [www-sivut 2018](#).)

Taulukko 1. Tieliikenteessä kuolleet 2017 Lähde: Liikenne ja matkailu: Tieliikenneonnettomuustilasto (Tilastokeskus [www-sivut 2018](#)).

Ikä	Miehet 2017	Miehet 2016	Miehet keskiarvo 2013-2015	Naiset 2017	Naiset 2016	Naiset keskiarvo 2013-2015
0-5	2	2	1	0	1	1
6-9	1	2	1	1	0	1
10-17	12	9	11	2	4	4
18-20	19	17	14	1	3	5
21-24	9	17	17	4	3	3
25-34	25	35	23	8	2	7
35-64	57	78	75	13	10	21
65-74	17	17	21	12	7	9
75-	21	19	18	8	14	14
Yhteensä	163	196	180	49	44	66

Ikääntyvien osuus kuolemiin johtaneista tieliikenneonnettomuuksista ei ole juurikaan sen isompi kuin nuorten. Tämä selittyy iäkkäiden vähemmällä autoillalla, harkitsevaisemmalla ja varovaisemmalla tieliikennekäyttäytymisellä sekä sillä, että ikäautoilijan on todettu harvemmin syyllistyneen ylinopeuteen tai alkoholin vaikutuksen alaisena autoiluun. Iäkkäiden vakavien tieliikenneonnettomuuksien taustalta löytyy usein joko havainnointi- ja ajovirheitä tai sairauksista ja lääkityksistä johtuvia syitä (Liikenneturva [www-sivut 2018](#).)

Liikennevakuutuskeskuksen (LKV) 1.6.2017 tiedotteesta käy ilmi että, neljä viidestä 2016 vuoden alkupuoliskolla onnettomuuksista sattui henkilöautolla.

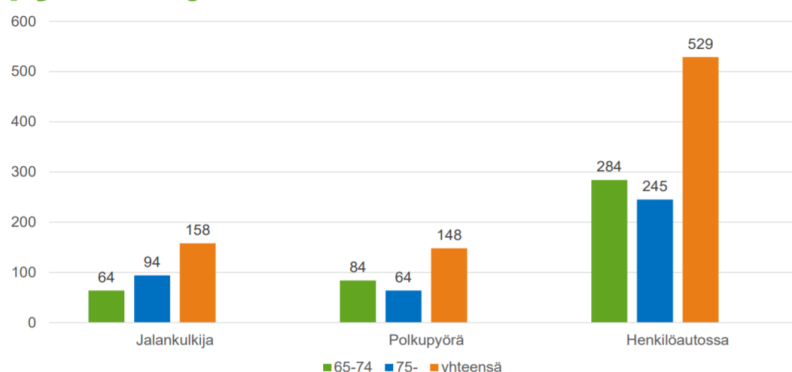
Yleisin alkuvuonna kuolemaan johtaneista onnettomuustavoista oli tieltä suistuminen. Onnettomuustietoinstituutin (OTI) tiedotteessa, yhteyspäällikkö Tapio Koisaari kertoo onnettomuuksien taustalta, että: *”Nuoremmat kuljettajat ajautuvat yleensä tieltä riskinoton vuoksi, jolloin esimerkiksi sääolosuhteet jäävät huomioimatta. Ikääntyneempien kuljettajien onnettomuuden aiheuttaa sen sijaan usein sairaskohtaus”* (Liikennevakuutuskeskus LVK:n www-sivut 2018.)

5.3 Ikääntyvät pyöräilijät ja jalankulkijat

Onnettomuuksista osa sattuu pyörällä tai kävellen liikenteessä liikkuville. Pyöräilijöinä kuoli lähes joka viides ja loukkaantui joka kuudes. Pyöräilijöistä yli puolet menehtyi ja kaksi kolmesta loukkaantui risteyksessä. Jalankulkijoina kuoli lähes joka neljäs ja loukkaantui joka kuudes. Kolmannes kuolemantapauksista ja yli puolet loukkaantumisista tapahtui suoja- ja tiellä (Liikenneturva www-sivut.)

”lääkäiden jalankulkijoiden ja polkupyöräilijöiden turvallisuuteen keskeisesti vaikuttavia tekijöitä ovat ajonopeudet, kevyen liikenteen erottaminen moottoriliikenteestä, kevyen liikenteen tarpeisiin vastaavat palvelut, liikkumisympäristön yksinkertaistaminen ja joukkoliikennepysäkit” (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008.)

lääkäiden henkilövahingot jalan, pyörällä ja autossa vuonna 2016



Kuvio 4. lääkäiden henkilövahingot jalan, pyörällä ja autossa vuonna 2016. (Koski & Kalmakoski 2017).

Liikennevakuutuskeskuksen (LKV) 1.6.2017 tiedotteesta käy ilmi, että kevyen liikenteen kuolemaan johtaneet onnettomuudet lisääntyivätkin yleisesti ikääntyvien yli 64-vuotiaiden ikäluokassa. Liikenneturvallisuustutkija Esa Rätty, kertoo OTI:n tiedotteessa että: *”Ikääntyvien osuus korostuu kuolemaan johtaneissa jalankulku- ja pyöräilyonnettomuuksissa. Iäkäs henkilö, jonka keho on jo hauras, menehtyy sellaisessa törmäyksessä, jossa nuorempi jäisi vielä henkiin”* (Liikennevakuutuskeskus LKV:n www-sivut 2018.)

6 IKÄÄNTYMISEN MUUTOKSET YHTEYDESSÄ AJOTERVEYTEEN

Ikääntyminen itsessään ei ole este turvalliselle liikkumiselle liikenteessä. Ajoterveyden kannalta ei ole olennaista diagnoosi vaan sen vaikutus toimintakykyyn. Ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat yksilöllisiä.

6.1 Vartalon hallinta

Tuki- ja liikuntaelinten kohdalla ikääntyminen näkyy yleensä lihasvoiman ja -kestävyyden heikkenemisenä, nivelongelmina ja rakennemuutoksina. Oleellista ajoterveyden kannalta on vartalon ja raajojen hallinta, tasapaino ja koordinaatiokyky sekä liikkeiden tarkkuus ja reagointinopeus (Ahoniemi, Karkola, Karkola, Müller & Ojala 2002, 105.)

6.2 Havainnointikyky ja reagointi

Ikääntymisen myötä keskushermoston kyky käsitellä asioita muuttuu. Tyypillisesti lähimuisti ja pikaista päättelyä tarvittava muisti hidastuvat. Tämän seurauksesta liikenteessä nopeasti vaihtuvat tilanteet aiheuttavat ongelmia ennakkoinnissa ja ratkaisuissa. Vanhat, kerran opitut asiat, pysyvät yleensä mie-

lessä ja niinpä esimerkiksi vanhat tutut reitit osataan hyvin. Myös uuden oppiminen heikkenee iän myötä ja siksi yllättäviin liikennetilanteisiin jouduttaessa ei ehkä kyetä toimimaan oikealla tavalla (Karkola ym. 2002, 66-67.)

Liikenteessä liikkeessä on tärkeää, että näkökyky on riittävä ja reaktiokyky toimii. Iän myötä hämärällä näkeminen ja silmän mukautuminen valoisuuden vaihteluun heikkenevät. Taustalla saattaa olla erilaisia iän tai sairauksien tuomia muutoksia näkökyvyssä tai silmäsairauksia tms. trauman tai operaation seurauksena tulleita muutoksia, jotka vaikuttavat näkökykyä heikentävästi (Karkola ym. 2002, 66, 74 – 81.)

Erilaiset aivotoiminnasta johtuvat ongelmat vaikuttavat havainnointi- ja ajokykyyn. Riittävä uni ja lepo ovat tärkeitä aktiivisesti toimiville aivoille. Erilaiset sairaudet ja lääkitykset voivat heikentää ajokykyä ja olla jopa este ajo-oikeuden saamiseksi tai jatkamiseksi. Neurologisista sairauksista esimerkiksi epilepsia, aivo- ja selkäydinvammat, aivoverenkierron sairaudet, Parkinsonin- ja MS-tauti, dementia tai muut kognitiiviset häiriöt voivat heikentää ajokykyä. Dementiaa sairastavan muisti ja päättelykyky ovat selvästi heikentyneet. Muistisairauksista yleisimmät ovat Alzheimerin tauti ja verenkiertoperäinen muistisairaus. Hyvin tyypillistä muistisairauksissa on erilaiset näköön ja reagointiin liittyvät ongelmat liikenteessä. Vaikka normaaliin ikääntymiseen ei kuulu muistisairaudet, niin dementian esiintyvyys on suoraan yhteydessä ikääntymiseen. Voidaan ajatella, että ikääntyvien määrän lisääntyessä myös muistisairaudet ovat yksi liikenneturvallisuuden vaikuttava ongelma. (Nikunmaa, Mäki-Petäjä-Leinonen 2018, 37-39.)

Erilaiset mielenterveysongelmat ja -sairaudet sekä päihdeongelmat aiheuttavat ikääntyvienkin kohdalla liikenneturvallisuuden kannalta haasteita. Näihin sairauksiin liittyy yleensä erilaisia aivotoiminnan muutoksia, jotka vaikuttavat mielialaan, vireystasoon, ajatus- ja aistitoimintoihin. Yleisesti näiden hoitoon käytettävät lääkkeet voivat aiheuttaa ongelmia liikennekäyttäytymiseen ja ajokykyyn (Karkola ym. 2002, 82). Alkoholin liikakäytön on todettu lisääntyneen viime vuosina ikäihmisillä. Tämän seurauksena sekavuustilat, kaatumisvam-

mat sekä pitkäkestoisen ja runsaan alkoholin käytön myötä erilaiset muistisairaudet ovat lisääntyneet. Alkoholin liikkakäytön on todettu aiheuttavan ikääntyville myös ravitsemustilan häiriöitä ja lihaskunnon ja toimintakyvyn heikkene- mistä sekä taloudellisia ongelmia (Kivelä 2012, 45, 47.)

6.3 Sairaudet

Aivoterveysteen kiinteästi liittyy myös, sydänterveys ja sitä kautta verenkiertoelimet. Kohonnut verenpaine tai - kolesteroli, tupakointi sekä sokeriaineenvaihdunnan häiriöt lisäävät riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin. Näihin sairauksiin vaikuttaa olennaisesti perimä ja omat elintavat. Korkea verenpaine kuormittaa sydäntä ja verisuontenseinämiä. Hoitamattomana se lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, aivovaltimotauteihin ja sydämen vajaatoimintaan (Erkinjuntti ym. 2009, 147-157.) Liiallinen kolesteroli kertyy valtimosuonten seinämiin ja saa ne kovettumaan ja ahtautumaan ja aiheuttaa näin verenkierron häiriötä. Sokeriaineenvaihdunnan häiriö nopeuttaa valtimosuonten kovettumatautia ja aiheuttaa diabeteksen komplikaatioina neurologisia oireita, joiden yhteisvaikutuksesta voi tulla silmänpohjarappeumaa, munuaisten vajaatoimintaa tai tuntohäiriöitä.

6.4 Ravinto

Terveellisellä ja riittävällä ravinnon saannilla on merkitystä myös liikenneturvallisuutteen. Vanhenemismuutokset vaikuttavat ravinnontarpeeseen. Energian, suojaravinteiden ja muiden ravintoaineiden imeytyminen ja suhteellinen määrä elimistössä muuttuu elimistön vanhetessa. Päivittäisestä ravinnosta tulee saada riittävästi energiaa, proteiinia, vitamiineja, kivennäisaineita, nesteitä ja suoloja. Huono ravitsemustasapaino aiheuttaa laihtumista, lihasten surkastumista ja voimattomuutta, väsymystä, jaksamattomuutta ja mielenterveysongelmia, esimerkiksi masennusta ja voi pahimmillaan johtaa, vaikka sekavuustilan (deliriumin) kehittymiseen ja ennen kaikkea altistaa erilaisille sairauksille sekä aiheuttaa niistä toipumisen hidastumista (Karkola ym. 2002, 71; Kivelä 2012, 33-43.)

6.5 Lääkkeet

Ikääntymisen myötä yleensä sairaudet ja niihin käytettävät lääkitykset lisääntyvät. Monilääkitykset ja lääkkeiden sivuvaikutukset ja yhteisvaikutukset voivat olla yllättäviä ja haitallisia liikenteessä. Lääkkeiden käyttö voi heikentää toimintakykyä ja vaikuttaa havainnointi- ja reagointikykyyn. Toisaalta niiden käyttö voi olla sairauden hoitamiseksi välttämätöntä liikkumisen kannalta. Sellaisia lääkkeitä, jotka yleensä vaikuttavat keskushermostoon, ovat esimerkiksi unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet, psykelääkkeet, voimakkaat kipulääkkeet, eräät antihistamiinit sekä jotkin yskänlääkkeet. Nämä lääkkeet on merkitty punaisella kolmiolla. Alkoholi lisää useiden, niin sanottujen kolmiolääkkeiden vaikutusta (Liikenneturva [www-sivut](#) 2018.)

7 AJOTERVEYTTÄ KOSKEVAT SÄÄDÖKSET

Ajokortin hakeminen edellytetään ajokorttilupaa. Ajokorttiluvan myöntää poliisi ja sen myöntämisen edellytyksenä on riittävien terveysvaatimusten täyttyminen. Hakemuksen liitteeksi on toimitettava lääkärintodistus. Kuljettajien ajoterveyden valvonta kuuluu poliisin tehtäviin (Trafin julkaisuja 12/2017.)

Tieliikennelaissa määritellään ajoneuvon kuljettajaa koskevia yleisiä vaatimuksia. Ajoneuvon kuljettamiseen tarvittavasta ajokortista säädetään ajokorttilaissa. Tieliikennelaissa määritellään ajokortista seuraavasti: *”ajoneuvoa ei saa kuljettaa se, jolta sairauden, vian, vamman tai väsymyksen vuoksi taikka muusta vastaavasta syystä puuttuvat siihen edellytykset”* (Tieliikennelaki §63). Euroopan yhteisön ajokorttiasioita koskevassa direktiivissä määritellään myös vähimmäisvaatimukset tieliikenteen kuljettajien terveydelle. Siihen on kirjattu vaadittavat vähimmäisvaatimukset koskien fyysistä ja henkistä suorituskkyä (Löytty 2014.)

7.1 Laajennettu ajoterveystarkastus iäkkäälle

Vuodesta 2013 lähtien ikääntyvien kuljettajien on tullut toimittaa ajokorttilupaa haettaessa tai ajokorttia uudistettaessa laajennettu lääkärinlausunto ajoterveydestään. Poliisi voi myös sitä erikseen pyytää, jos tilanne sitä vaatii. Liikenteenturvallisuusvirasto Trafi myöntää ajokorttiluvan. Poliisi vastaa yksittäisen kuljettajan ajokyvyn ja ajoterveyden valvonnasta (Lakiajokorttilain muuttamisesta 387/2018 §27; Lääkäri Kirsti Kähärän luento 18.9.2018; Ajoterveyden arviointiohjeet lääkäreille 2018.)

Uudistetussa ajokorttilainsäädännössä kuljettajat luokitellaan ryhmään 1 ja 2. Ryhmään 1 kuuluvat mopo, traktori, moottoripyörä, henkilö- ja pakettiauto sekä henkilöautolla vedettävät yhdistelmät. Ryhmään 2 kuuluvat niin sanottu raskaampi kalusto, kuten kuorma-auto, linja-auto sekä niiden yhdistelmät. Nykyisen ajokorttilain mukaan lääkärin on tehtävä laajennettu lääkärintarkastus, kun henkilö hakee ryhmän 1 ajokorttilupaa ja hän on täyttänyt 70 ja sen jälkeen viiden vuoden välein. Ryhmän 2 ajokorttilupa tai ajokortin uudistaminen tehdään useimmiten 68 - 70 vuoden iässä ja sen jälkeen kahden vuoden välein (Ajokorttilaki 386/2011 §22, luku 1-2; Laki ajokorttilain muuttamisesta 387/2018 § 17-21. Lääkäri Kirsti Kähärän luento 18.9.2018; Ajoterveyden arviointiohjeet lääkäreille 2018.)

Laajennettua ajoterveystarkastusta iäkkäälle henkilölle tehdessä lääkärin tulee perehtyä hyvin potilaan sairauksiin ja lääkityksiin. Aikaisempi terveydentila tulee olla lääkärillä kokonaisvaltaisesti tiedossa. Se on hyvin keskeistä iäkkään henkilön ajokykyä arvioitaessa. Lääkärin on myös huomioitava ikääntymisen, sairauksien ja lääkityksien yhteisvaikutukset. Keskeisiä asioita laajennetussa ajoterveystarkastuksessa on selvittää potilaan kognitiivinen suorituskky, älyllinen toimintakyky, muisti, orientaatio, arvostelukky, yhteisöllinen toiminta sekä kotiin, harrastuksiin ja itsestä huolehtimiseen liittyvä toimintakyky. Iäkkään kuljettajan ajokykyä heikentäviä tekijöitä ovat yleensä äkillinen sairaskohtaus (sydän-, aivo- tai verisuonitapahtuma), monisairaus, alentunut vireystaso, keskushermostoon vaikuttava monilääkitys, harkintaan

tai oireiden tiedostamiseen ja tarkkaavuuteen heikentävästi vaikuttava aivosairaus tai jokin sellainen sairaus, joka vaikuttaa aisteihin, kognitioon tai motorisiin toimintoihin. Lääkäri voi tehdä tai teettää oman arvionsa tueksi potilaalla kognitiivista suorituskkyä, älyllisen toimintakyvyn häiriötä tai demensia-asteen arviointia varten tarkoitettuja testejä (esimerkiksi CERAD, MoCA ja ADCS-ADL -arviointitestejä). Iäkkäiden henkilöiden ajokyvyn arvioinnissa voidaan käyttää myös ajokoetta tai terveysperusteista ajokyvyn vapaamuotoista testausta (Ajoterveyden arviointiohjeet lääkäriille 2018; Lääkäri Kirsti Kähärän luento 18.9.2018.)

7.2 Iäkkäiden henkilöiden ajokoe, ajonäyte tai ajoterveyden arviointi

Lääkäri voi edellyttää ajokortin uudistamisen ehtona esimerkiksi **ajokoetta**, jolla voidaan erityisesti varmistaa henkilön turvallinen suoriutuminen liikenteessä. Ajokokeessa arvioidaan ajoneuvon hallintaa ja liikennesääntöjen noudattamista normaalissa liikennevirrassa. Ajokoe vastaa ns. inssiajoa.

Ajonäyte voidaan määrätä henkilölle, jolla on ajo-oikeus voimassa. Lääkärin ehdotuksesta poliisi määrää kuljettajan ajonäytteelle. Ajonäytettä käytetään yleensä silloin, kun tarkoituksena on selvittää kuljettajan mahdollisuudet ajamiseen lisähallintalaitteiden kanssa.

Lääkäri voi myös lähettää henkilön **ajoterveyden** arviointiin eli ns. terveysperusteiseen ajokyvyn testaamiseen. Vapaamuotoinen ajokyvyn testaaminen on eri asia kuin ajokorttilaissa mainittu ajokoe ja ajonäyte. Testi suoritetaan normaalissa liikennevirrassa ja sen voi suorittaa vain ajoterveyden arviointiin erikoistuneessa autokoulussa tai muussa vastaavassa yksikössä. Testi ei korvaa ajokoetta eikä sen perusteella voida määritellä erikoisehtoja kuljettajan ajo-oikeuteen. Testistä liikenneopettaja laatii lausunnon, jota lääkäri voi käyttää päätöksentekonsa tukena (Lääkäri Kirsti Kähärän luento 18.9.2018; Trafin julkaisuja 12/2017; Ajoterveyden arviointiohjeet lääkäreille 2018.)

7.3 Ikääntyvien kuljettajien mahdollinen rajoitettu ajo-oikeus

Trafin toimesta on tehty 2017 lyhyt selvitystyö, jossa tutkittiin ikääntyvien kuljettajien ajo-oikeuden mahdollistamista niin sanotulla rajoitetulla ajo-oikeudella. Selvitystyössä lähdettiin tarkastelemaan rajoittamisen malleja ja selvittämään niiden edellytyksiä ja vaikutuksia. Suomessa ikääntyvien rajoitettua ajo-oikeutta ei ole lainsäädännöllisesti otettu käyttöön. Trafin selvitystyöstä käy ilmi, että rajoitettu ajo-oikeus on Yhdysvalloissa, Kanadassa, Australiassa, Ranskassa, Itävallassa, Saksassa, Belgiassa, Liettuassa, Hollannissa, Ruotsissa ja Irlannissa käytössä. Maiden välillä on käytännöllisiä eroavaisuuksia rajoitteissa, mutta yleisimmin niillä on kaikissa maissa määritelty kuljettajille rajoitteita liittyen ajamiseen päiväsaikaan, maantieteelliseen alueeseen tai ajonopeuteen liittyen. Selvitystyön pohjalta todettiin, että edullisinta ja yksinkertaisinta olisi kannustaa ajamisen rajoittamiseen vapaaehtoisesti. Ajo-oikeuden lainsäädännölliset muutokset veisivät aikaa ja rahaa, koska uusien käytäntöjen ja menetelmien rakentaminen ei ole yksinkertaista eikä tapahdu hetkessä. Selvitystyön pohjalta todettiin myös oma-aloitteisen ajamisen rajoittamisessa olevan useita hyötyjäkin erityisesti ikääntyvien kohdalla. Se tukisi ikääntyvien ihmisten itsemääräämisoikeutta, jolloin vastuu turvallisesta liikkumisesta säilyisi kuljettajilla ja sitä kautta ikääntyvien kuljettajien määrän lisääntyessä myös turvallisuushyödyt olisivat isommat. Ikääntyville annettaisiin näin mahdollisuus oppia itse harkitsemaan paremmin ajamisen tarpeitaan ja riskejään sekä perheenjäsenten arvioi läheisen ajokyvystä voitaisiin huomioida. Selvitystyön johtopäätöksinä nähdään, että yhteiskunnan tulee tarjota tietoa ja tukea ajokyvyn tarkkailuun ja itsenäiseen ajamisen rajoittamiseen eikä luoda rajoituksia. Kaikille tulisi antaa mahdollisuus liikkumiseen, myös heille, joilla ei ole mahdollisuutta käyttää omaa autoaan. Tulevaisuuden avainsanoina nähdään joustavien liikenne- ja palvelujärjestelmien kehittäminen tukien iäkkäiden liikkumista ja oman näköisen arjen mahdollistamista (Trafin julkaisuja 12/2017.)

8 LIIKENNETURVALLISUUSTYÖ

ELY:n yhtenä tehtävänä on alueellinen liikenneturvallisuustyö. Sen ohjaamana ja linjaamana valtakunnalliset suunnitelmat juurrutetaan alueellisille tasoille maakuntien liikenneturvallisuustyöhön. Alueellisissa liikenneturvallisuuksuunnitelmissa huomioidaan maakunnallinen toimintaympäristö, nykytilanteen ongelmat ja aluekohtaiset painopistealueet (Etelä-Pohjanmaan ELY-keskuksen, liikenneturvallisuussuunnitelma 2012.)

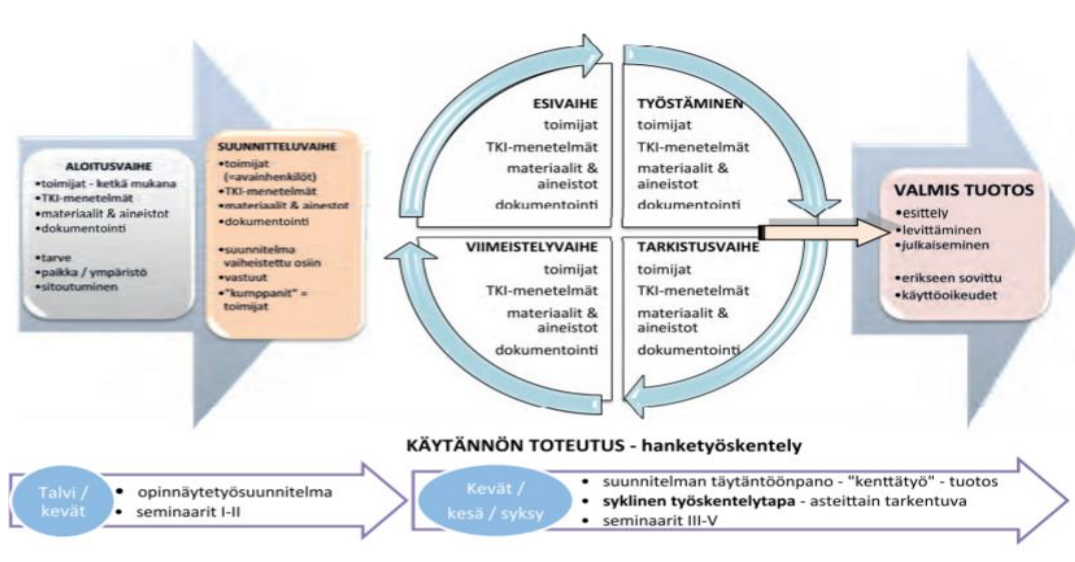
8.1 Liikenneturvallisuussuunnitelmat Suupohjan seudulla

Suupohjan seudun liikenneturvallisuus suunnitelmia tehdessä perustettiin kuntakohtaisia liikenneturvallisuustyöryhmiä. Ryhmiin kuului kuntien eri hallintokuntien edustajia sekä lisäksi Liikenneturvan, poliisin ja Etelä-Pohjanmaan ELY-keskuksen edustajia. Liikenneturvallisuustyön tueksi otettiin alueelle myös ulkopuolinen liikenneturvallisuusasiantuntija, jonka tehtäviin kuului avustaa kuntia liikennekasvatuksessa ja ohjata liikenneympäristön toimenpidekohteiden ja onnettomuustilanteiden seurannassa.

Liikenneturvallisuussuunnitelmien tavoitteena on turvallisen ja kestävä liikumisen ja liikenneturvallisuuden parantaminen pyöräillen, autoillen, jalan tai julkisilla liikenneyhteyksillä liikkuvien osalta. Kaikista Suupohjan seudun kunnista kerättiin toteutettavat toimenpiteet ja ne koottiin toteuttamisohjelmaksi. Toimenpiteistä laadittiin luettelo, johon liitettiin kartat, kustannusarvioit ja toimenpiteet asetettiin kiireellisyysjärjestykseen. Keskeisinä tavoitteina toimenpiteiden lisäksi pidettiin aktiivinen vaikuttaminen kuntalaisten asenteisiin ja liikennekäyttäytymiseen. Suupohjan seudulla liikenneturvallisuustyön erityiseksi pääpainoksi olikin otettu vanhempien esimerkin korostaminen ja iäkkäiden liikenneturvallisuus, kuten ikäautoilun koulutukset ja tiedotustilaisuudet (Etelä-Pohjanmaan ELY-keskuksen, liikenneturvallisuussuunnitelma 2012.)

9 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja se etenee lineaarisen mallinvaiheiden mukaisesti, mutta siinä on myös spiraalimallimaisia piirteitä. Siksi mielestäni konstruktivistinen kehittämishankkeen malli sopii parhaiten kuvaamaan opinnäytetyöni etenemistä. (Salonen 2013, 20.)



Kuvio 5. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli – esimerkkinä opinnäytetyö vaiheineen (Salonen 2013).

9.1 Aloitusvaihe ja opinnäytetyöni idea

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteiden määrittely alkaa ideasta, jolle nähdään kehittämistarvetta (Salonen 2013, 17). Alussa on tärkeää, että selvitetään idean tarpeellisuus ja mahdollinen kohderyhmä. Tämän jälkeen tehdään selvitystyötä ja taustakartoitusta lähdekirjallisuuden, tutkimuksien ja muiden mahdollisten lähteiden avulla. Taustakartoituksen jälkeen idea täsmentyy ja opinnäytetyölle voidaan asettaa tavoitteet (Vilkka & Airaksinen 2003, 27.)

Idean opinnäytetyöhöni sain ollessani harjoittelujaksolla Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän, Kauhajoen kaupungin, kotihoidossa. Osallistuin opiskelijana kotihoidon ohjausryhmän palaveriin marraskuulla 2017. Siellä puhuttiin myös ikäihmisten liikenneturvallisuuden edistämisen tarpeesta

Suupohjan seudulla ja kerrottiin Suupohjan seudulle tehdyistä liikenneturvallisuuksuunnitelmista ja Kauhajoen liikenneturvallisuuustyöryhmän toiminnasta. Työryhmän yhtenä painopistealueena oli kirjattu suunnitelmaan iäkkäiden liikumismahdollisuuksien turvaaminen (Suupohjan seudun liikenneturvallisuus-suunnitelma 2018, Kauhajoki).

9.2 Suunnittelu ja esivaihe

Toiminnallisena opinnäytetyönä voidaan tuottaa esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai se voi olla myös jonkin tapahtuman tai kokouksen järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osiosta: varsinaisesta toiminnallisesta osuudesta ja raportointiosuudesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 65.)

Opinnäytetyö aloitetaan suunnitelmalla ja siitä tehdään kirjallinen tuotos, josta tulee selvitä tapahtumaan liittyvä alustava raportti, mitä on suunniteltu tehdä sekä miksi ja miten. Suunnitelma tulee tehdä niin, että se on toteutettavissa ja että siihen pystyy sitoutumaan. Raporttiin kuvaillaan opinnäytetyön etenemisen eri vaiheita, omaa oppimista, saatuja tuloksia ja johtopäätöksiä. Tämän pohjalta lukija voi päätellä, miten opinnäytetyön tekijä on onnistunut opinnäytetyössään (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27, 65.)

Esivaiheessa opinnäytetyön tekijät siirtyvät toimintaympäristöön, jossa varsinainen työkin tehdään. Tässä vaiheessa suunnitelmaa käydään läpi ja organisoidaan työtä yhdessä (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyöni idean pohjalta aloimme yhteistyössä opiskelutoverini Marika Laitamäen kanssa suunnitella tapahtumapäivää, jossa keskitymme aivoterveiden, ajoterveiden ja esteettömyyden yhteyden merkitykseen ikääntyvien liikkumiseksi turvallisemmin liikenteessä. Raportointina teemme kaksi erillistä työtä siten, että tässä opinnäytetyössä käsitellään ikääntyvien turvallista liikumista liikenteessä aivoterveiden ja ajoterveiden näkökulmasta ja Marika Laitamäki tekee raporttinsa esteettömyyden näkökulmasta.

9.2.1 Tapahtumapäivän suunnitelma

Opinnäytetyönä toteutetaan tietopohjainen ja toiminnallinen aivoterveysteen ja ajoterveysteen liittyvä ”Ikääntyvät turvallisemmin liikenteessä”- tapahtumapäivä. Kohderyhmänä on Suupohjan seudun ikääntyvät, 65 vuotta täyttäneet. Tapahtumapäivä koostuu asiantuntijaluennoista ja toiminnallisesta osuudesta, jossa on kolme toiminnallista pistettä, joissa tilaisuuteen osallistujilla on mahdollisuus päästä testaamaan vuorotellen esim. näkökykyä, puristusvoimaa ja leikkimielistä muistitestiä. Väliajalle on myös järjestetty kahvitarjoilu ja tilaisuuden lopuksi arvontaa. Tapahtumapäivästä pyydetään palautetta. Palautteista tehdään analyysiä sekä raportoidaan tapahtumapäivän organisoinnista ja itse tapahtumapäivästä.

1. Helmikuulla 2018 olen aloittanut opinnäytetyöni suunnitelman tekemisen ja pyrin saamaan sen valmiiksi maaliskuulla 2018. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen anon opinnäytetyöni toteuttamiselle lupaa Kauhajoen kaupungilta Linda Leinon kautta. Teemapäivän toteutus on suunniteltu syyskuulle viikolle 38 vuonna 2018.
2. Helmi-maaliskuulla 2018 olemme pyytäneet teemapäivään alustavasti asiantuntijaluennoitsijat: Heli Lintamon Liikenneturvalta Vaasasta, muistikoordinaattori Päivi Karvasen Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymältä Kankaanpäästä sekä Kauhajoen terveystieteiden keskuksen lääkärin Kirsti Kähärin.
 - Muistin testauspisteelle olen pyytänyt muistikoordinaattori Päivi Karvasta. Hänen kanssaan sovittiin, että hän keksii jonkin leikkimielisen muistitestin pisteelleen ja hän tuo pisteelleen myös muistiliiton esitteitä saataville.
 - Toimintakykytestauspisteen hoidan itse ja tarvittavan laitteen olen kysynyt Pohjois-Satakunnan kuntayhtymältä (POSA) lainaan.
 - Esteettömyyteen liittyen Marika Laitamäki pitää testauspisteellään hämärännäkökykyä havainnollistavaa testipistettä.

- Liikenneturvalta olen pyytänyt luennoitsijan tuomaan esitteitä. Hänelle järjestetään oma piste, jossa hän voi vastaila osallistujien mahdollisiin kysymyksiinkin.
3. Maalis-huhtikuulla 2018 lupa-asioiden varmistumisen jälkeen tilaisuuden päivämäärän sopiminen ja luennoitsijoiden vahvistaminen. Tilojen selvittäminen ja varaaminen tapahtuman pitämiseen Kauhajoelta.
 4. Kevään 2018 aikana selvitlemme ja pyydämme tapahtuman väliajalle tarjottavaa (kahvitarjoilu), joka pyydetään sponsorointina Kauhajoen kaupungilta ja paikallisilta yrittäjiltä.
 5. Yhteistyöpalaveri toukokuulla 2018 Kauhajoella Marika Laitamäen kanssa. Projektin tilannekartoitus ja jatkon suunnittelu. Tiedotus myös luennoitsijoille sähköpostitse.
 6. Kevään ja kesän 2018 aikana pyydämme myös aivoterveysteen ja liikenneturvallisuuteen liittyvää esitemateriaalia esille ja osallistujien mukaan otettavaksi esim. Liikenneturvalta, Aivoliitolta ja Muistiliitolta. Pyydämme myös palkintoja testauspisteelle ja mahdolliseen arvontaan kauhajokisilta yrityksiltä. Valmistelemme tilaisuudesta jaettavaa ilmoitusmateriaalia ja laitamme jakoon Kauhajoella eri toimipisteisiin esim. apteekit, terveysaseman eri toimipisteet, yritykset ja yhdistykset.
 7. Yhteistyöpalaveri elokuulla 2018 Kauhajoella. Projektin tilannekartoitusta ja teemapäivän toteutuksen valmistelua ja varmistelua. Yhteydenotot luennoitsijoihin ja muihin yhteistyökumppaneihin tarpeen mukaan. Pyydämme lehtijuttua tulevasta teemapäivästä Suupohjan Seutuun viikkoa ennen tilaisuutta.
 8. Viikolla 38 2018 teemapäivän toteutus Kauhajoella. Osallistujilta pyydetään palautetta palautelomakkeella tapahtuman loppuksi.

9. Palautteiden analysointi ja yhteenveto sekä raportointi loka - marraskuussa 2018. Tilaisuuden lopuksi pyydän osallistujilta palautetta lyhyellä ja helposti täytettävällä lomakkeella aiheen kiinnostavuudesta, tarpeellisuudesta ja hyödyistä, jonka analysoinnin liitän opinnäytetyöraporttiini. Opinnäytetyöni pyrin saamaan valmiiksi joulukuulle 2018, jolloin toivon valmistuvani gero-nomiksi.

9.2.2 Opinnäytetyöni mahdolliset riskit

Riskeinä tilaisuuden onnistumiselle nähdään:

- tapahtuman suunnittelun aikatauluttaminen ja siinä pysyminen
- tehtävien jakautuminen tasaisesti opiskelijoiden välillä ja niihin sitoutu-minen ja panostaminen
- yhteistyökumppaneiden ja tilojen löytyminen
- mahdolliset kulut ja niiden minimoiminen
- luennoitsija ja/tai toimijan sairastuminen tai jokin muu yllättävä este, jonka vuoksi hän ei voi saapua paikalle.
- tilaisuuteen ei saada tarpeeksi tulijoita
- tilaisuuteen tulee varattuihin tiloihin nähden liian paljon väkeä

Riskien minimoimiseksi olemme alustavasti pyytäneet luennoitsijoita itse hankkimaan varahenkilön sairastumisen tai muun esteen varalle. Tilaisuudesta pyrimme informoimaan kattavasti mahdollisimman moneen paikkaan. Ehdotamme lehtijuttua paikallislehteen mahdollisimman hyvään ajankohtaan ilmestyväksi, mieluummin muutamaa päivää ennen tapahtumapäivää. Tilarat-kaisujen kartoittaminen, varmistaminen ja järjestäminen paikan päällä hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.

9.3 Tapahtumapäivän työstövaiheet ja raportointi

Työstövaihe on pisin ja vaativin. Työ etenee kuin järjestelmällisesti ja jokainen osatekijä ja toimija on saatava sovitettua mukaan. Työtehtävien ja roolien sopiminen sekä niihin sitoutuminen ja vastuunottaminen konkretisoituvat suunnitelmassa. Materiaalin ja aineiston hankkiminen opinnäytetyön tueksi ja niistä dokumentoiminen vaihe vaiheelta rakentaa opinnäytetyötä kohti tulosta. Vaihe on vaativa, mutta oppimisen kannalta tärkeä. Ohjauksen, vertaistuen ja palautteen merkitys on oleellista työn onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen vuoksi. Tässä kohtaa myös tarkistusvaihe on tärkeä. Sitä voi tapahtua kaikissa vaiheissa työn etenemisen aikana, mutta se voi olla myös lyhyt ja kerta-luonteinen (Salonen 2013, 18.)

9.3.1 Työskentelyni eteneminen

Helmikuu 2018

Aloin kerätä tietoa iäkkäiden liikenneturvallisuudesta ja aivoterveystä ja sen vaikutuksesta ajoterveysteen. Tiedustelin mahdollisia yhteistyökumppaneita ja heidän kiinnostustaan tapahtumapäivän järjestämiseksi. Pyysin opiskelutoveriani Marika Laitamäkeä mukaan tapahtumapäivän järjestämiseen. Otin yhteyttä sähköpostitse 18.2.2018 Liikenneturvan Vaasan toimipisteseen, Heli Lintamoon. Hän ilmaisi kiinnostuksensa ja sainkin häneltä paljon apua tapahtumapäivään liittyvissä asioissa. Aloitin suunnitelman kirjoittamisen. Marikan kanssa pidimme yhteyttä koululla ja puhelimitse sekä sähköpostitse opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa.

Maaliskuu 2018

Pyysin 7.3.2018 muistikoordinaattori Päivi Karvasta, Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymästä luennoimaan aivoterveystä tapahtumaamme. Hänen kauttaan sain lainaan puristusvoimamittarin tapahtumapäivän yhdelle

toiminnalliselle pisteelle. Päivi lupautui itse toiselle pisteelle, leikkimielisen muistelutestin pitäjäksi.

Huhtikuu 2018

Sain vinkin kysyä tilaisuuteen yhdeksi puhujaksi Kauhajoen terveystalvetohtaria lääkäri Kirsti Kähärää. Hänen luennon aiheeksi sovittiin lääkärin näkökulmasta esiin tulevat ajoterveysasiat.

Aloin suunnitella tapahtumapäivän aikataulutusta ja luennoitsijoiden järjestystä. Sain opinnäytetyöni suunnitelman huhtikuussa niin valmiiksi, että ohjaava opettaja oli antanut luvan jatkaa prosessia ja saatoinkin esitellä suunnitelmani tilaajalle.

Opinnäytetyöni suunnitelmani hyväksyttiin Kauhajoen kaupunginjohtajan Linda Leinon allekirjoituksella 23.4.2018 Kauhajoella (Liite 1). Tapahtumapäivän toteutus sovittiin alustavasti joko 18. tai 20. päivä syyskuuta iltapäivälle. Paikaksi sovittiin kaupungintalon valtuustosalin, johon mahtuu kaikkiaan 120 henkilöä. Sovimme tuolloin myös seuraavan tapaamisen elokuulle Kauhajoen kaupunginjohtajan ja puhtaanapitojohtajan kanssa projektin tilanteen kartoittamiseksi sekä muiden järjestelyjen päivittämiseksi.

Kesäkuu 2018

Yhdeksi luennoitsijaksi varmistui Suupohjan seudun liikenneturvallisuuksitoimia, Laura Mansikkamäki, Sitowiselta. Laura oli toiminut Kauhajoen liikenneturvallisuuksitoimikunnassa ja toteuttanut siihen liittyen Suupohjan seudulla turvallisuuskävelyt 2017. Hänen luentonsa käsittelee esteettömyyttä. Pyysimme myös Suupohjan Ilky:n uuden asiakasohjausyksikön, Ikäluotsin, esittelyä tapahtumapäivään. Ikäluotsin toiminta on suunnattu juuri ikäihmisten palvelujen piiriin ohjautumisen ja ohjaamisen helpottamiseksi ja turvaamiseksi.

Heinäkuu 2018

Pidimme Marika Laitamäen kanssa projektin tilannekartoituksen ja jatkosuunnittelun Kauhajoella 7.7.2018. Suunnittelin tämän pohjalta lehti-ilmoituksen.

sen ja pyysin lehtihaastattelun Suupohjanseutuun. Lähetin yhteistyökumppaneille sähköpostitse tiedotteen tapahtumapäivän aikataulusta ja ohjelmasta sekä pyysin hyväksyntää ja mahdollisia korjauksia tai muutoksia myös laatimastani lehti-ilmoituksesta ja lentolehtisenä jaettavasta tapahtumailmoituksesta.

Kävimme 7.7.2018 kysymässä Kauhajoen Silmäasemalta näkökyvyntestauksen mahdollisuutta tapahtumapäivässä. He olivat kiinnostuneita tilaisuuteen osallistumaan omalla näkökyvyn testauspisteellä.

Pyysimme tapahtumapäivään arpapalkintoja paikallisilta yrityksiltä, pankeilta ja vakuutusyhtiöiltä. Marika Laitamäki hankki tapahtumaan erilaisia esitteitä Aivoliitolta ja Muistiliitolta aivoterveysteen liittyen.

Elokuu 2018

Lehtihaastattelu tapahtumapäivästämme tehtiin Kauhajoella 24.8. 2018 Suupohjan seutu -lehteen (Liite 2). Lehtijuttu sovittiin ilmestyväksi viikkoa ennen tapahtumapäivää. Kauhajoen kaupungin sponsoroi lehti-ilmoituksen (Liite 3). Päivä jatkui yhteistyöpalaverilla, jossa käytiin projektin tilannekartoitus ja tehtiin tapahtumapäivän toteutuksen valmistelua sekä varmistelua yhdessä Marika Laitamäen, Eetu Myllyniemen ja Linda Leinon kanssa. Kauhajoen kaupunki sponsoroi 300kpl lentolehtisiä (Liite 4), joita jaettiin Kauhajoelle, Isojoelle, Teuvalle ja Karijoelle eri toimipisteisiin esim. apteekit, terveysaseman eri toimipisteet, kirjastot, kaupat, yritykset ja yhdistykset.

Tein 27.8.2018 Facebookiin julkisen tapahtumailmoituksen tapahtumapäivästämme. Kirjoitin myös suupohjanseutu.fi - tapahtumakalenterin www-sivuille ilmoituksen tapahtumastamme ja päivän ohjelmasta (Liite 5).

Syyskuu 2018

Saimme sponsorointina paikalliselta leipomoyritykseltä tarjottavat tapahtumapäivän kahvitukseen. 17.9.2018 otin yhteyttä vielä kaikkiin yhteistyökumppa-

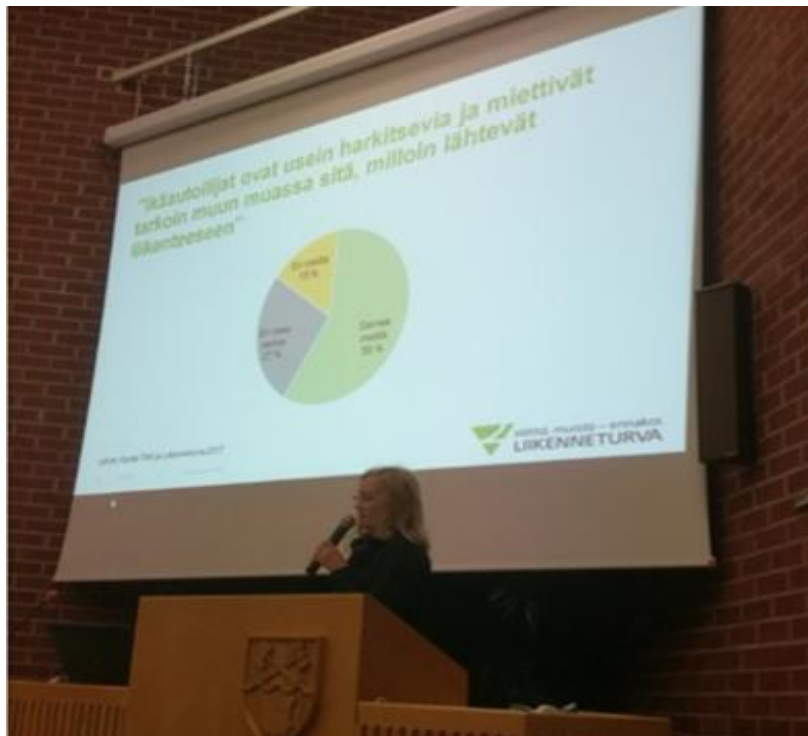
neihin sähköpostitse ja varmistin heille tapahtumapaikan osoitteen ja puhelinnumeromme sekä vielä kertaalleen päivänohjelman ja pyysin olemaan yhteydessä, jos on jotain epäselvää tai kysyttävää vielä olisi.

9.3.2 Tapahtumapäivän toteutus Kauhajoella 18.9.2018

Tapahtumapäivä oli Kauhajoella kaupungintalolla. Olimme vastassa yhteistyökumppaneitamme klo 12.00 kaupungintalolla ja valmistelimme tarvittavat tilat esittelypisteille ja veimme kahvitarjoiluun Marikan Ojalan Pakarista hakevat pullapitkot kahvitarjoilusta huolehtivalle kaupungintalon ravintola Kunnariin. Valtuustosalissa asettelimme pöydille valmiiksi palautelomakkeet, joihin oli liitetty jokaiselle oma arpalipuke. Paikalle saapui klo 13.00 mennessä n. 65 kuuntelijaa.

Ensimmäisenä puhujana tapahtumassamme oli Liikenneturvan edustaja Heli Lintamo, joka kertoi ja näytti tilastoja, miten yli 65-vuotiaiden liikenteessä liikuminen näkyy ajokortillisten määrinä koko Suomessa ja Kauhajoella. Hän kertoi myös TNS:n ja Liikenneturvan kyselyiden pohjalta tuloksista, kuinka turvallisiksi iäkkäät kuljettajat yleensä koetaan liikenteessä? Miten hyvin, terve ikääntyvä ihminen pärjää liikenteessä? Koetaanko ikäautoilijoiden olevan harvinaisia ja miettivätkö, he kuinka tarkasti esim. milloin lähtevät liikenteeseen?

Hän kertoi ja näytti kuvan tilastosta, kuinka liikennevahingot ja kuolonkolarit näkyvät eri-ikäisten kohdalla sekä miten ne jakautuvat jalan, pyöräillen ja autoillen vuonna 2016 ikääntyvien kohdalla Suomessa. Hän kertoi myös Liikenneturvan näköpiirissä olevista ongelmista ja haasteista sekä ikääntyvien liikenteessä pärjäämisessä lähivuosina, esim. teknologian ja sen luotettavuuden tuomat haasteet, sovellusten käyttöergonomian, kuljetusketjujen toimintavarmuuden ja tottumisen rahan käyttämiseen palvelujen hankintaan.



Kuva 2. Heli Lintamo, Liikenneturva 18.9.2018

Ikäkuljettajana selviytymisvinkkeinä Liikenneturva listasi:

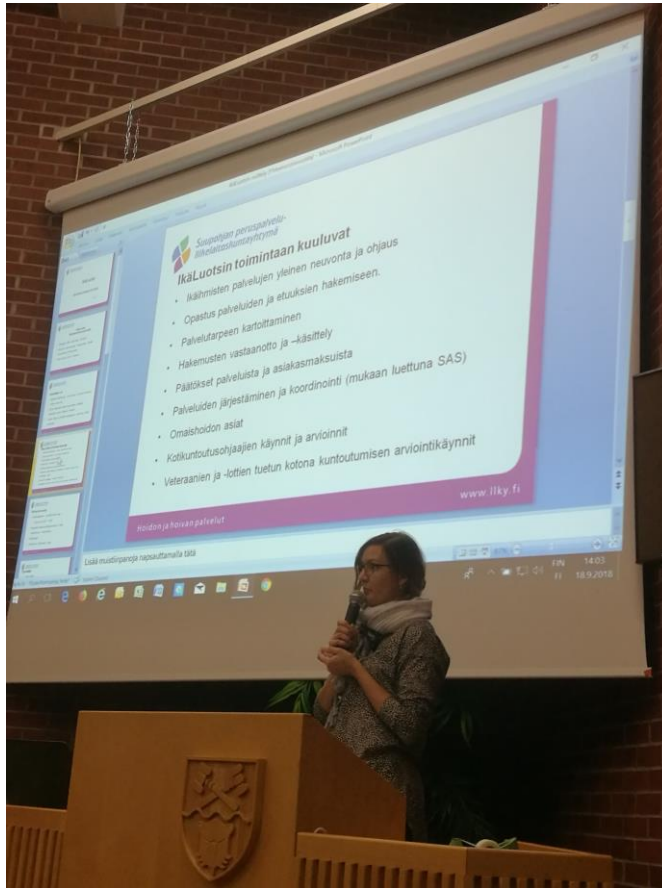
- Ajotaidon ja -terveyden ylläpitäminen
- Kiireen, ruuhkien ja pimeällä ajamisen välttäminen
- Reittien ja ajoajankohtien harkinta
- Ei rattijuopumusta eikä kaahaamista
- Turvavyö kiinni, hyvä ajoasento
- Teknologia auttaa; tutkat, automaattivaihteet, kaistavahdit
- Autoilun muut apuvälineet
- Autoilusta vapaaehtoisesti luopuminen (Liikenneturva 18.9.2018)

Toisena puhujana tapahtumapäivässä kuultiin Suupohjan peruspalvelukuntayhtymän terveysterveyspalvelujohtaja, lääkäri Kirsti Kähärää. Hän puhui ikääntyvien liikenneturvallisuudesta lääkärin näkökulmasta. Hän kertoi, mitä ajokorttilainsäädäntö ja kansalliset ohjeet ajoterveydestä edellyttää lääkäriltä työssään ja miten se näkyy ajoterveystarkastuksessa ja mitä tarkoitetaan ns. laajennetulla ajoterveystarkastuksella iäkkäälle henkilölle.



Kuva 3. Kirsti Kähärä, Suupohjan Llky 18.9.2018

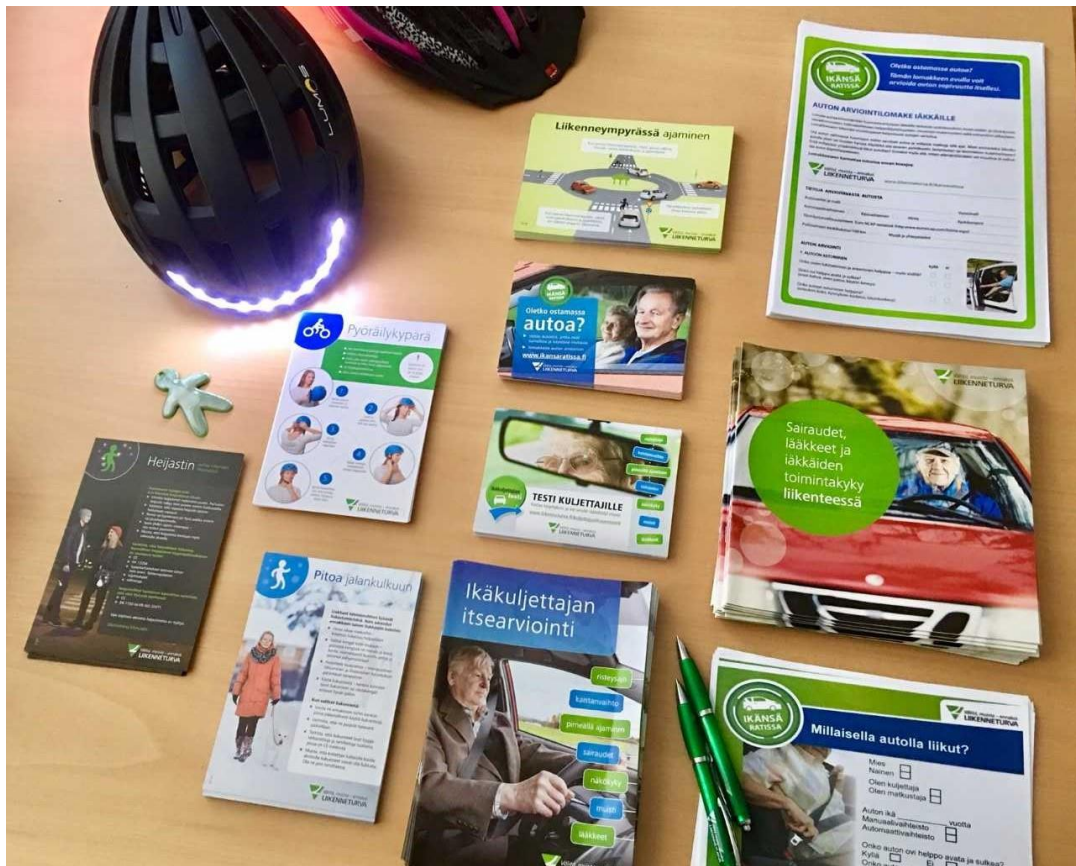
Kolmantena puhujana tapahtumassamme oli Suupohjan liikelaitoskuntayhtymän uuden asiakasohjausyksikön Ikäluotsin asiakasohjaa Marjo Leppinen. Hän esitteli ikääntyville suunnattujen palvelujen asiakasohjausyksikön toimintaa.



Kuva 4. Marjo Leppinen, Suupohjan Ltky, Ikäluotsi 18.9.2018

Seuraavana tilaisuudessa oli vuorossa toiminnallinen väliaika kahvitarjoiluineen. Kaupungintalon kahvila ravintola Kunnarin henkilökunta oli kattanut aulaan tapahtumaan osallistujille kahvituksen. Osallistujille oli järjestetty mahdollisuus tutustua väliajalla erilaisiin toiminnallisiin pisteisiin.

Yhtenä pisteenä oli Liikenneturvan esittelypiste, jossa oli mahdollisuus tutustua heidän esitteisiin ja apuvälineisiin, turvallisuutta lisääviin huomiovälineisiin esim. led-huomiovaloin varustettu pyöräilykypärä. Pisteellä oli myös mahdollisuus vastata esim. ikäkuljettajan itsearviointiin, jota voi käyttää apuvälineenä omien valmiuksien ja liikenteessä selviytymisen arvioimiseen.



Kuva 5. Liikenneturvan esittelypiste 18.9.2018.

Toisena pisteenä oli Kauhajoen Silmäaseman näkökyvyn testauspiste, josta oli mahdollista saada esim. suositus tarkempaan näkö tarkastukseen tai muuta ohjausta näkökykyyn liittyen. Kolmannella pisteellä oli leikkimielinen muistitesti, jossa tuli tunnistaa vanhanajan esineitä. Oikein arvanneet palkittiin ja tähän osallistuneiden kesken arvottiin myös kolme muuta palkintoa, jotka olivat Muistiliiton lahjoittamia. Neljäntenä pisteenä oli toimintakykyä havainnollistava puristusvoimanmittauspiste ja puristusvoimamittari. Osallistujat kävivät innokkaasti kaikilla pisteillä. Väliajan jälkeen jatkettiin luentoja.

Toiseksi viimeisenä luennoitsijana paikalla oli Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän muistikoordinaattori, Päivi Karvanen. Hän puhui aivoterveystyöstä ja siihen vaikuttavista asioista. Hän haastoi yleisön miettimään itse, mikä kaikki aivoterveystyöön vaikuttaa: mitä itse voi tehdä ja harrastaa aivoterveystyön edistämiseksi, muistin säilymisen tukemiseksi ja elämän ja arjen mielekkyyden säilymiseksi siten, että se tukee kokonaisvaltaista toimintakykyä.



Kuva 6. Päivi Karvanen, PoSa 18.9.2018.

Viimeisen tapahtumapäivän puheenvuoron käytti Kauhajoen kaupungin kunnossapitopäällikkö Eetu Myllyniemi yhdessä Sitowisen liikenne- ja logistiikka-asiantuntija Laura Mansikkamäen kanssa. Aiheena oli esteettömyys. Aihe oli ajankohtainen, sillä Suupohjan seudun kunnille oli laadittu samanaikaisesti liikenneturvallisuussuunnitelmat (Karijoen, Isojoen, Teuvan, Kurikan ja Kauhajoki). Suunnitelmat oli laadittu yhteistyössä kuntien, Etelä-Pohjanmaan ELY-keskuksen, Liikenneturvan ja Pohjanmaan poliisilaitoksen kanssa. Jokaiselle kunnalle laadittiin oma suunnitelma. Suunnittelun päätavoitteita olivat kuntien liikenneturvallisuustyön organisointi, liikennekasvatuksen ja viestinnän suunnittelu sekä liikenneympäristön toimenpiteiden suunnittelu. Tämän pohjalta oli

tehty ns. esteettömyyskävelyt kyseisten kuntien ja kaupungin keskustoissa, johon asukkailla oli ollut myös mahdollisuus osallistua.



Kuva 7. Laura Mansikkamäki, Sitowise 18.9.2018)

Tapahtumapäivästä kerättiin palautetta (Liite 6). Lopuksi suoritimme arvonnalla arpapukkeiden palauttaneiden kesken. Palkintoja olimme saaneet lahjoituksena paikallisilta yrityksiltä, pankeilta ja vakuutusyhtiöiltä runsain määrin. Tapahtumapäivä onnistui mielestämme täydellisesti ja saimme välitöntä palautetta sekä monia kiitoksia osallistujilta ja yhteistyökumppaneiltamme.

9.4 Tiedonhankinta tapahtumapäivästä ja tulosten analysointi

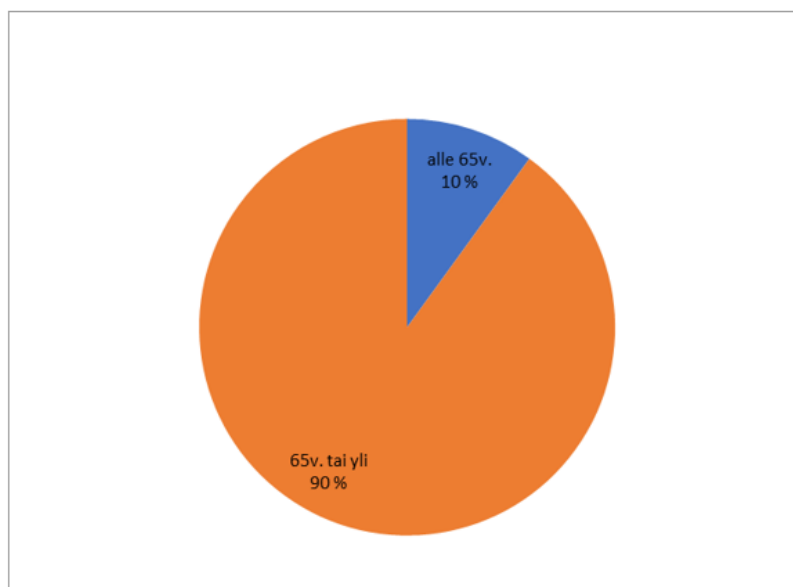
Tiedonhankinta tapahtumapäivästä suoritettiin kyselylomakkeella (Liite 2), kvantitatiivisen eli määrällisen tiedonhankintamenetelmän keinoin. Kyselylomakkeeseen oli suunniteltu lyhyitä ja selkeitä suljettuja kysymyksiä ja yksi avoin kysymys. Näihin vastaaminen oli suunniteltu helpoksi ja nopeaksi. Vastaukset voitiin myös helposti kerätä havaintomatriisiin ja käsitellä tietokoneella

tilastollisesti. Saatuja tuloksia analysoidaan ja kuvataan niiden pohjalta lukumäärinä, prosentteina ja graafisina kuviaina. (Menetelmäopetuksen tietovaranto 2018.)

Tapahtumapäivän palautekyselyn vastaukset käsiteltiin Tixel-tilasto -ohjelman avulla. Suljettujen kysymysten vastaukset koottiin havaintomatriisiin ja tuloksia kuvataan ympyrädiagrammein. Avoimen kysymyksen vastaukset on kirjoitettu koosteena auki. Tulosten perusteella on tehty johtopäätöksiä. Palautelomakkeisiin oli liitetty jokaiselle arpalipuke. Arpalipukkeita oli palautettu 64kpl. Tämän perusteella tapahtumaan oli osallistunut 64 henkilöä. Täytettynä palautelomakkeita oli palautettu 50 kappaletta, tämä johtui varmaankin siitä, että osa poistui tapahtumasta väliajalla.

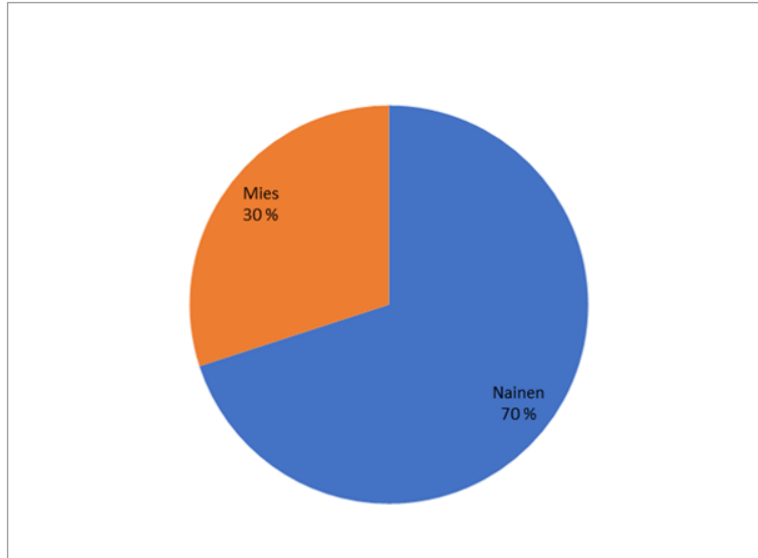
9.5 Kohderyhmän ikä- ja sukupuolijakauma

Ensimmäisillä kysymyksillä haluttiin kartoittaa osallistujien sukupuoli- ja ikäjauma. Selvittämällä karkeasti ikäjauma alle 65-vuotiaisiin tai 65- vuotiaat ja vanhemmat saatiin selville opinnäytetyön kohderyhmään kuuluvien osuus osallistujista.



Kuvio 6. Ikäjauma tapahtumapäivässä 18.9.2018

Kuulijoista 90% oli kohderyhmäksi luokitellun ikäisiä eli 65-vuotiaita tai vanhempia. Tästä voidaan ajatella tapahtuman markkinoinnin onnistuneen tavoitteen mukaisesti kohderyhmää ajatellen.

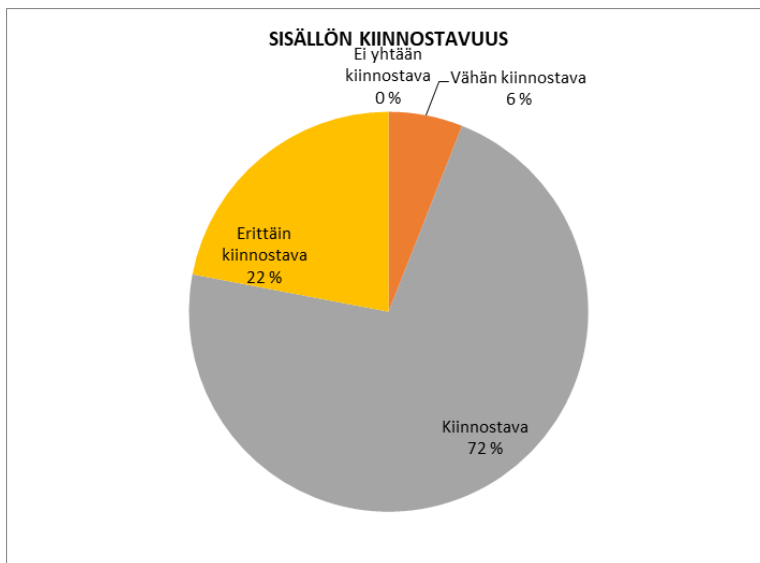


Kuvio 7. Sukupuolijakauma tapahtumapäivässä 18.9.2018.

Palautteen antajista naisia oli 35 henkilöä ja miehiä 15 henkilöä. Kuvioista voidaan päätellä, että kuulijoista enemmistö oli naisia.

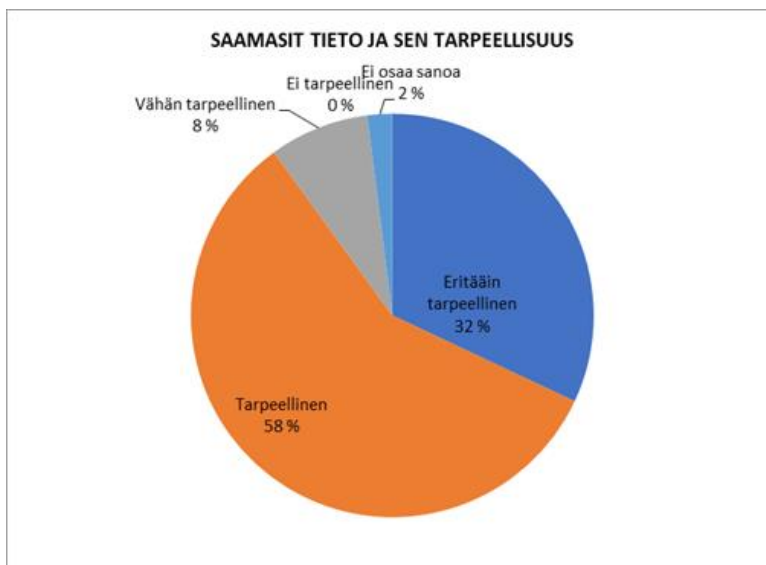
8.2 Tilaisuuden kiinnostavuus ja tarpeellisuus

Seuraavilla kolmella kysymyksellä haluttiin osallistujilta saada selville tapahtumapäivän sisällön kiinnostavuudesta ja tarpeellisuudesta sekä jäivätkö he kaipaamaan jotain, mitä tilaisuudessa ei tullut esille. Osallistujat olivat kokeneet tapahtumapäivän sisällön pääsääntöisesti kiinnostavaksi tai erittäin kiinnostavaksi. Vain 6% koki tilaisuuden vähän kiinnostavaksi. Kukaan ei kokenut tilaisuutta kiinnostamattomaksi.



Kuvio 8. Tapahtumapäivän sisällön kiinnostavuus

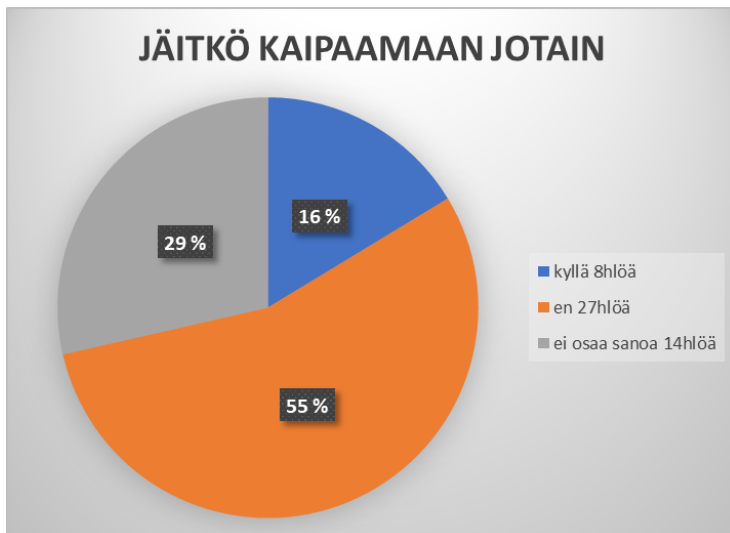
Saatua tietoa yli puolet piti tarpeellisena ja yli 30% erittäin tarpeellisena. Neljä osallistujista piti tiedon tarpeellisuutta vähäisenä. Kukaan ei kokenut kuitenkaan tarpeettomana. Yksi vastaajista oli jättänyt tähän kohtaan vastaamatta.



Kuvio 9. Tapahtumapäivästä saadun tiedon tarpeellisuus

Hieman yli puolet vastaajista oli tyytyväisiä tapahtumapäivässä saamaansa tietoon eivätkä jääneet kaipaamaan mitään sellaista, mitä ei tullut esille. Kuitenkin aika moni ei osannut tähän kohtaan vastata mitään, vaan oli jättänyt rastittamatta kumpaakaan annetuista vaihtoehdoista (kyllä/ei). Tilaisuudesta

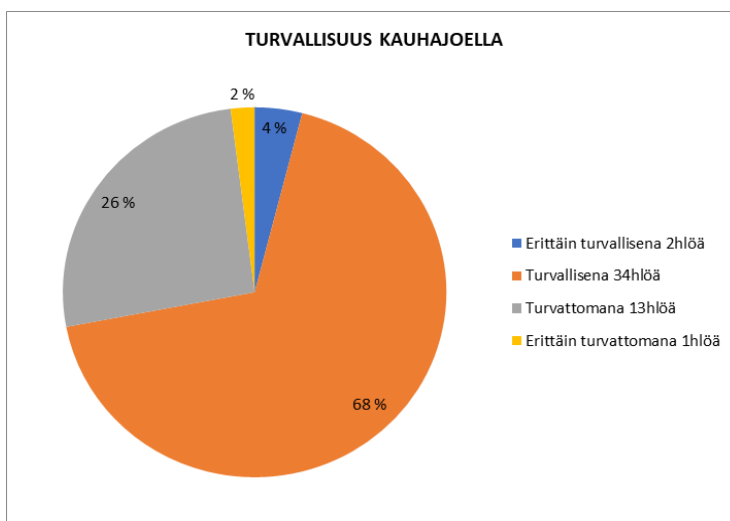
jäi kahdeksan henkilöä olisi toivonut lisätietoa esim. pyöräilystä, omasta liikennekäyttäytymisestä, muistisairaahan huomioimisesta ja kohtaamisesta, uusista liikennemerkeistä ja –säännöistä. Myös ikäihmisille suunnattua yksilöllistä ohjausta tietotekniikkaa vaativissa toiminnoissa olisi toivottu käsiteltävän.



Kuvio 10. Jäitkö kaipaamaan jotain tapahtumapäivästä

9.6 Koettu turvallisuus kaupunkiliikenteessä Kauhajoella

Viidennellä kysymyksellä haluttiin kartoittaa, miten turvallisena osallistujat pitivät liikkumisen Kauhajoen kaupungin liikenteessä ja pyydettiin lyhyitä perusteluja asiasta.



Kuvio 11. Turvallisen liikkumisen kokemus Kauhajoella

Suurin osa vastaajista piti Kauhajoella liikenteessä liikkumista turvallisena. Mutta 26%:ia kuitenkin koki liikkumisen kaupungilla turvattomana ja joku koki myös erittäin turvattomana. Perusteluista kävi ilmi, että turvattomuutta aiheuttivat:

- Ylinopeus
- Liikennesääntöjen noudattamattomuus
- Liian kovat tilannenopeudet risteysalueilla
- Esteettömyyden näkökulmasta turvattomuutta liikenteessä toivat kasvillisuuden tuomat näkyväisyysongelmat ja paikoin heikko valaistus.

Kuitenkin yhtenä suurena turvattomuutta aiheuttavana tekijänä palautteiden perusteella tulee esiin erilaisia liikennekäyttäytymiseen ja asenteisiin liittyviä ongelmia:

- Liikennevaloista piittaamattomuus ja punaisia päin ajaminen
- Parkkipaikoilla ajo muualla kuin ajoväylillä
- Vilkkujen käyttämättömyys
- Välinpitämättömyys
- Jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden riittämätön huomioiminen
- Nuorison kännykän käyttö
- Koululaisten tungos liikenteessä

9.7 Vastaajien parannusehdotuksia kaupungille

Viimeisenä kysymyksenä osallistujilta pyydettiin vapaata palautetta siitä, mitä he parantaisivat Kauhajoella, että liikenneturvallisuus lisääntyisi. Ehdotuksina tuli esiin esimerkiksi seuraavanlaista:

”Parantamalla, tavalla tai toisella suojateiden turvallisuutta”

”Enemmän kunnioitusta suojateille”

”Valistusta, suojatiekäyttäytymiseen”

”Noudattaa nopeusrajoituksia, liikenne valoja ja autoilijat varoa suojatiellä liikkuja”

”Joskus poliisi risteyksiin”

"Poliisit katukuvaan"

"Valvonnan lisääminen"

"Katuvaloja lisää keskustan alueelle"

"Liikennevalot toimiviksi ja ennakoiviksi"

"Katuvalot pidempään päällä"

"Ylinopeuksien hillitseminen"

"Pyöräilijöiden tarkkaavaisuuden lisääminen"

"Pyöräilijät tarkkana"

"Turvavälit"

"Vilkun käyttö"

"Heijastimien käyttö"

"Näkyvyyttä häiritsevä kasvillisuutta vähennettävä varsinkin ajoratojen varsilta"

"Risteysalueilla kasvillisuuden alas leikkaus vuosittain"

9.8 Yhteenveto

Mielestäni tapahtumapäivä onnistui todella hyvin. Osallistujia paikalle saatiin hyvin ja melkein kaikki olivat kohderyhmäksi tavoiteltuja. Kaikki järjestelyt toimivat suunnitelman mukaisesti. Tapahtumapäivän aikataulut pysyi hyvin koossa. Kaikki luennoitsijat saapuivat paikalle ja heidän puheenvuoronsa tukivat toisiaan ja aihepiiriä kokonaisuutena hyvin. Ainoastaan väliaika oli suunniteltu pidemmäksi, kuin siihen oikeasti kului aikaa ja tästä syystä varmaankin osa kuulijoista poistui väliajalla, arviolta n. 10 henkilöä.

Tapahtumapäivästä saatu tieto oli hyvin ajankohtaista, sillä ajokorttilainsäädännön uudistukset astuivat voimaan 1.7.2018. Ajo- ja aivoterveyteen liittyvät asiat ovat olleet viime aikoina paljon esillä tapahtumissa, lehdissä ja mediassa. Tapahtumapäivässä saatu tilastollinen tieto havainnollisti hyvin ikäautoilijoiden määrien näkymisen liikenteessä ja osallisuudet liikenneonnettomuuksiin niin autoillen, pyöräillen tai kävellen liikuttaessa. Liikenneturvan kyselytutkimuksen tulokset havainnollistivat ikäihmisten omia kokemuksia liikenteessä pärjäämi-

sestä. Tapahtumapäivässä saadut ohjeet ja neuvot antoivat tietoa ikäautoilijoille ajotaidon ja aivoterveysten ylläpitämiseen liikenneturvallisuuden säilyttämiseksi ja parantamiseksi.

Välialalle järjestetty kahvitarjoilu ja toiminnallinen ohjelma sai osallistujat keskustelemaan ja osallistumaan testauspisteille erittäin aktiivisesti. Ilmassa oli iloista puheen sorinaa ja saimme paljon positiivista palautetta tapahtumapäivästä. Puristusvoiman testauspisteellä oli havaittavissa leikkimielistä kilpailuhenkeä, etenkin miesten kesken. Monelle testaajalle oli uusi tieto, että puristusvoimalla on osoitettu olevan yhteyttä toimintakuntoon. Muisti asioiden testauspisteellä tunnisteltiin ahkerasti vanhoja esineitä. Esitemateriaalit muisti- ja aivo-liitolta kiinnostivat ja ne jaettiin loppuun. Liikenneturvan esittelypisteellä oli paljon mielenkiintoista asiaa esillä ja vuoropuhelu oli vilkasta. Näkökyvyn testauspisteeltä oli muutama kävijä saanut jatko-tutkimussuosituksen, näkökyvyn tarkempaan selvittelyyn silmäasemalle. Tästä voimme päätellä, että olimme onnistuneet aktivoimaan ja osallistuttamaan kuulijoita sekä antamaan heille mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin tapahtumapäivässä.

Saatujen palautteiden perusteella voimme sanoa, että tapahtumapäivän aihe koettiin tarpeelliseksi ja kiinnostavaksi. Muusta suullisesti saadusta palautteesta voimme päätellä, että olimme onnistuneet tavoitteessamme aiheen kiinnostavuudella, jatkossakin tämä aihe koettiin tarpeelliseksi ja tällaisille vastaaville tapahtumille olisi tilausta uudelleen sekä se olisi toteutettavissa myös muissa kunnissa. Eräskin kuulija vielä lopuksi kävi meitä kiittämässä ja sanomassa, että: *”Kiitos, kun olette järjestäneet meille vanhuksille tällaista ohjelmaa ja tekemistä. Tulkaa toistekkin. Hyvää asiaa oli meille vanhoillekin”*. Myös muutamat Suupohjan seutu -lehteä lukeneet eri paikkakuntalaiset kyselivät minulta suoraan tai sukulaisteni kautta, että ”miksi ei” tai ”tuleeko jatkossa” vastaavaa tapahtumaa esimerkiksi Karviaan tai Pohjois-Satakunnan kuntayhtymän alueelle.

Palautteista nousi myös esiin konkreettisia keinoja liikenneturvallisuuden lisäämiseksi Kauhajoella. Saaduissa parannusehdotuksissa oli samoja piirteitä

kuin oli saatu 2018 vuonna valmistuneen Suupohjan seudun liikenneturvallisuuksuunnitelmaan kerätyn asukaskyselyn tuloksena. Parannusehdotuksista teknisten toimenpiteiden jälkeen päällimmäisinä voitaisiin mielestäni pitää liikennekäyttäytymiseen liittyvät asenteet ja vastuut. Tapahtumapäivän yhtenä tavoitteena olikin myös antaa mahdollisuus vaikuttaa liikenneturvallisuuden lisäämiseen paikallisella tasolla. Tapahtumapäivässä osallistujat esittivätkin aktiivisesti kysymyksiä asiantuntijoille ja toivat esille rohkeasti mielipiteitään ja parannusehdotuksia liikenneturvallisuuden näkökulmasta.

Näistä kaikista palautteista voisimme päätellä, että järjestämämme päivä oli onnistunut toimimaan virkistävänä ja sosiaalisena tapahtumana ikääntyville. Tapahtumapäivä oli osaltaan onnistunut tukemaan ikääntyvien osallisuutta ja toimijuutta. Ennen kaikkea tapahtumapäivä oli toiminut myös liikenneturvallisuuksuustyön edistäjänä herättelemällä ikääntyviä itse kiinnittämään huomiota aivoterveydellisiin asioihin, jotka osaltaan vaikuttavat heidän turvalliseen liikkumiseen asuinympäristössään. Koska asiasta tiedottaminen sai myös kiinnostusta yli Suupohjan seudun, niin voidaan päätellä, että jatkossa vastaavanlaisille tilaisuuksille olisi tarvetta ja kiinnostusta.

10 POHDINTA

Ikääntyvien määrän lisääntyminen yhteiskunnassamme näkyy tilastoissa myös ajokortillisten ikäautoilijoiden lisääntyvinä määrinä liikenteessä. Julkisten liikenneyhteyksien puuttuminen lisää ikääntyvien ajo-oikeuden säilymisen tarvetta Suupohjankin seudulla, etenkin taajama alueiden ulkopuolella. Tämä luo haasteita ikääntyvien esteettömän liikkumisen turvaamiseksi, palvelujen luo tai palvelujen viemiseksi lähelle tarvitsijoita. Ikääntymisen mukana tuomat muutokset kehossa, toimintakyvyssä ja terveydentilassa luovat, monenlaisia haasteita ajo-oikeuden säilymiseen ja turvallisen liikkumisen mahdollistamiseen, niin autoillen, pyöräillen, kävellen tai muulla tavoin liikenteessä.

Olen opinnäytetyössäni tuonut esille monia näkökulmia ikääntymisen vaikutuksesta liikenteessä liikkumisen kannalta ja erityisesti aivoterveysten näkökulmasta. Ikääntymisen myötä lisääntyvät muistisairaudet ovat yksi iso osa aivoterveyttä uhkaavista ongelmista, jotka vaikuttavat myös kykyyn liikkua ja toimia turvallisesti liikenteessä. Ihmisen kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla, terveellisillä elämäntavoilla ja ruokavaliolla sekä toimintakunnolla on suora yhteys aivoterveuteen ja sitä kautta siihen, miten turvallisesti pystymme liikkumaan asuinympäristössämme.

Yleensä huomiota kiinnitetään siihen, mitä esteitä ympärillämme on selvästi nähtävissä tai mikä johtuu toisista. Monikaan meistä ei osaa lähteä asioita korjaamaan tai parantamaan asenteistaan tai elämäntavoistaan yksinään ilman tietoa ja taitoa. Järjestämällemme tapahtumapäivälle oli tarvetta. Tämänkaltaiset tilaisuudet mahdollistavat tiedon jakamisen ja saamisen sekä yhteisen keskustelun liikenneturvallisuuden paikkakunnalla.

Tapahtumapäivästä jäi itselle erittäin positiivinen kuva. Sain itselleni paljon lisää rohkeutta ja uskoa itseeni tätä työtä tehdessä, sillä tapahtumapäivän suunnitteluun ja organisointiin tarvittiin selkeää visiota ja järjestelyihin johdonmukaista etenemistä pala palalta kohti varsinaista tapahtumapäivää. Opinnäytetyön kirjoittaminen laittoi minut perehtymään teemaan täysin ja aloin työn edetessä hahmottaa kokonaisuutta yhä selkeämpänä.

Tästä kaikesta päätellen meillä on tulevaisuudessa haasteita ja paljon työtä aivoterveysten säilymisen tukemisessa, sairauksia ja onnettomuuksia ennaltaehkäisevässä työssä ja varhaisessa vaiheessa puuttumisessa ja oikea-aikaisesti aloitetussa hoidossa. Tällöin meidän ikäautoilijat ja muulla tavoin liikenteessä liikkijat voivat liikkua mahdollisimman pitkään omatoimisesti ja turvallisesti. Samalla mahdollistamme ja turvaamme syrjäseuduillakin asuvien ikääntyvien turvallisen liikkumisen asuinympäristössään, että hekin saisivat tasavertaisesti tarvitsemansa avun ja palvelut. Työtä on!

LÄHTEET

Ahlroth J., Pöllänen M. 2011. Liikenneturvallisuus opetusmoniste. Viitattu 8.3.2018. www.tut.fi/verne/aineisto/liikenneturvallisuus.pdf

Aivoliitto www-sivut. Viitattu 22.2.2018. <https://aivoliitto.fi>

Ajokorttilaki 29.4.2011/386 muutoksineen. Viitattu 25.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2011/20110386?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ajokorttilaki%202013>.

Ajoterveyden arviointiohjeet lääkäreille 2018. Liikenteen turvallisuusvirasto 1.7.2018. Viitattu 21.10.2018. https://www.trafi.fi/file-bank/a/1529907087/992176ead41f130b890d41f311514e56/31036-Trafi_-_Ajoterveyden_arviointiohjeet_laakareille_-_21_6_2018.pdf

Attendon www-sivut. Viitattu 22.2.2018. <https://www.attendo.fi/blogi/ikääntyvät-aivot-ja-muistisairaudet>

Erkinjuntti T., Hietanen M., Kivipelto M., Stranberg T. & Huovinen M. 2009. Pidä aivosi kunnossa. Juva: WS Bookwell Oy.

Etelä-Pohjanmaan ELY-keskuksen, liikenneturvallisuussuunnitelma 2012. Etelä-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa ja Pohjanmaa. Viitattu 16.10.2018. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/90981/Raportteja_136_2012.pdf?sequence=2.

Etelä-Pohjanmaan liitto 2018. Väestönikä rakenne. Viitattu 16.10.2018. https://www.epliitto.fi/vaeston_ikarakenne

Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma vuoteen 2020 ja toimenpideohjelma vuosille 2016–2020, Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Pöytäkirjan erillinen liite 2, Johtokunta 21.12.2015. Viitattu 22.2.2018. https://teuva.fi/images/hallinto/saannot-ohjeet-taksat/strategiat-suunnitelmat/Ikaantyneen_hyvinvointisuunnitelma.pdf

Karkola K., Muller K. & Ojala M. 2002. Liikennelääketiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kivelä S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Konttinen Lars. Aivot- ja muistisairaudet. 19.1.2017. Viitattu 22.2.2018. <https://www.attendo.fi/blogi/ik%C3%A4%C3%A4ntyv%C3%A4t-aivot-ja-muistisairaudet>

Koski M. ja Kalmakoski E. 2017. Tulevaisuuden iäkkäät ja liikkumisen haasteet. Liikenneturva 27.9.2017. Viitattu 18.10.2018. https://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Eri-ikaisena/mia_koski_ja_eero_kalmakoski-tulevaisuuden_iakkaat_ja_liikkumisen_haasteet.pdf

Kuntaliiton www-sivut. Kaupunkien ja kuntien lukumäärät ja väestötiedot 2017. Viitattu 16.10.2018. <https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/kaupunkien-ja-kuntien-lukumaarat>

Laki ajokorttilain muuttamisesta 28.12.2018/387. Viitattu 25.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180387#Pidp446867424>.

Liikenne ja viestintäministeriö 2008. Kyllä vanha viisas on, vaikei väkevä - iäkkäiden liikenneturvallisuus 2008. Loppuraportti 2.10.2008. Viitattu 21.10.2018. <https://www.lvm.fi/documents/20181/704532/Kyll%C3%A4+vanha+vii-sas+on%2C+vaikei+v%C3%A4kev%C3%A4.+I%C3%A4kk%C3%A4iden+liikenneturvallisuus.+Ty%C3%B6ryhm%C3%A4n+loppuraportti+2.10.2008.pdf/af88c90b-3e3f-44bd-9201-b45e2de43336?version=1.0>

Liikenneturva www-sivut. Iäkkäät liikenteessä. Viitattu 22.2.2018. <https://www.liikenneturva.fi/fi/eri-ikaisena/iakkaat-1>

Liikennevakuutuskeskus LVK:n www-sivut. Viitattu 18.10.2018. <http://www.lvk.fi/fi/liikennevakuutuskeskus/ajankohtaista/1.6.2017-oti-jalan-kulku--ja-pyorailyonnettomuudet-jalleen-kasvussa/>

Ilky:n yleisesite. Terveiden ja hyvinvoinnin tähden. Viitattu 16.10.2018. http://www.ilky.fi/tiedostot/hallinto/LLKY_Yleisesite_suomi_pienennetty.pdf

Löytty M. 2014. Moottoriajoneuvon kuljettajien ajokunto ja ajoterveys tieliikenteen turvallisuustekijöinä. Trafin julkaisu 6/2014. Viitattu 21.10.2018. https://www.trafi.fi/filebank/a/1402584421/e2ec43592bd83fbf71a2649e852b9f85/14913-Trafin_julkaisu_6-2014.pdf.

Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvantiMOTV. Viitattu 10.11.2018. <https://www.fsd.uta.fi/metodimaopetus/intro.html>.

Muistiliito www-sivut. Aivot- ja muisti. Viitattu 8.3.2018. <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti>

Nikunmaa H., Mäki-Petäjä-Leinonen A. 2018. Muistisairasihminen liikenteessä. Gerontologia 32, 37-50. Viitattu 22.10.2018. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/65218/30962>

Rantanen. Aktiivisena vanheneminen – ei pelkästään liikuntaa. Viitattu 8.10.2018. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/rantanen>

Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön STM www-sivut. Viitattu 8.10.2018. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/eu-n-teemavuosi-2012-aina-on-oikea-ika

Suominen M., Soini h., Muurinen S., Strandberg T. & Pitkälä K. 2012. Ikään-
tyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa
tutkimuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 170–179

Suupohjan seudun liikenneturvallisuussuunnitelma 2018. Kauhajoki. Viitattu
16.10.2018. http://www.ely-keskus.fi/documents/10191/56047/Esite_Kauha-joki.pdf/c4a85d7d-5a4e-4840-923f-fa978c535578.

Suupohjan seudun liikenneturvallisuussuunnitelma 2018 raporttiaineisto. Vii-
tattu 16.10.2018. https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/56047/Seudulli-nen_raporttiaineisto.pdf/0d81d44a-441b-42fd-978b-e24daf2a6c4b

Terveysverkko www-sivut. Viitattu 8.3.2018. <http://www.terveysverkko.fi/tieto-pankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon>

Tilastokeskus www-sivut. Viitattu 18.10.2018.
http://www.stat.fi/til/ton/2017/12/ton_2017_12_2018-01-18_tau_003_fi.html

Trafin julkaisuja 12/2017. Ikääntyvien kuljettajien ajo-oikeus. Viitattu
16.10.2018. https://www.trafi.fi/file-bank/a/1498820130/2f80fc0a7300d9695179bf8b018b7dd4/26303-Trafin_jul-kaisuja_12_2017_Ikaantyvien_kuljettajien_ajo-oikeus.pdf

Vahvike www-sivut. Viitattu 8.10.2018. <https://www.vahvike.fi/fi/aivo-jumppa/tutkimustuloksia>

Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiiri 2018. Ajankohtaista ajoterveydestä. Vi-
deovälitteinen koulutus Satakunnan keskussairaala 7.3.2018.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki:
Tammi

WHO. 2002. Active Ageing. A Policy Framework. Viitattu 8.10.2018.
http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf.

Liite 1



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Anne Salo	
Opiskelijanumero:	Aloitusr ryhmä: AGE16SP
Koulutusohjelma: Geronomi AMK	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Arja Ruisniemi, arja.ruisniemi@samk.fi, +358 44 7103 406 Satakunnan ammattikorkeakoulu, PL 1001, 28101 PORI	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero, osoite ja y-tunnus: Kauhajoen kaupunki, Linda Lemonen, linda.lemonen@kauhajoki.fi 040-1880566, Hallintoauto, 61800 Kauhajoki Y-tunnus 0178718-3	
Opinnäytetyön nimi: IKÄÄNTYVÄT TURVALLISEMMIN LIIKENTEESSÄ * AIVOTERVEYDESTÄ HUOLEHTIMALLA TURVALLISEMMIN LIIKENTEESSÄ * TEEMAPÄIVÄ KAUAJOELLA	
Työn etenemisaikataulu: Valmistuu Joulukuun 2018 mennessä. Sopimus perustuu hyväksyttyyn tutkimus-/projektisuunnitelmaan.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukieneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: 23.04.2018	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys: Linda Lemonen, kaupunginjohtaja	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: Taina Sironen	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: 	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 	

Tulossa Ikääntyneet turvallisemmin liikenteessä -tapahutumapäivä

KAUHAJOKI

Maanne Välikangas

Porin ammattikorkeakoulussa opiskelivat karviainen Anne Salo ja reuvalla asuva Marika Laitamäki ovat valmistumassa vanhustyön koulutusohjel-

masta geronomiksi ja ovat nyt toteuttamassa opinnäytetyönsä yhtiä osioma yhteisössä Kauhajoen kaupungin kanssa.

Kauhajoen kaupungin kanssa. Olin Kauhajoella ILLK:n kotihoidossa haavoitteluja Marikalle. Mitä jos koostaisin palikat yhteen? Salo kertoo. Synyi *Ikääntyvät turvallisem-*

min liikenteessä -tapahutuma-päivä, joka järjestetään nyt Kauhajoen kaupungintalolla tiistaina 18.9.

Monipuolinen anti

Tapahutumapäivä pitää sisäl-
lään ainoan annoksen tieto-
mm. avoterveydestä ja siitä
miten se vaikuttaa liikenne-
turvalliisuuteen. - Avoter-
veyteen liittyvät kovin monet
asiat, kuten liikunta, ravinto,
sairaudet ja lääkkeet, mu-
ta myös elämän mielekyys,
naiset sanovat. Liikenneuura
tuo päivään asiaa autoliikasta ja
terveyspalveluohjaaja Kirsi
Käihä valottaa ajoterveystta.

Päivään mahtuu myös
ILLK:n uuden asiakasoh-
jauskeskuksen Käihänsä esitte-
ly ja asiaa estereömydestä.
- Kauhajoella on tehty tutki-
mus estereömyyteen liittyen
ja sen tulokset kerrotaan nyt
tässä samalla, kertoo Salo.
Tapahutuman välialalla pääsee
tutustumaan toimintaan ja esi-
tepesiteisiin. Halukkaat pääse-
vät testaamaan mm. puuritus-
voimaa, muistia ja näkökyä.
Ikääntyneet turvallisesti



Anne Salo ja Marika Laitamäki kutsuvat kaikki yli 65-vuotiaat mukaan *Ikääntyneet turvallisesti liikenteessä* -tapahutumapäivään.

Myytävänä:

- moottorinostin
- hyd. työkalamosin
- alkuasennuskärry
- vaahdosammuttimelle
- hyd. yksikö esin, stokeri
- työpöytä, hiotu, paksuus 40,
- 1200 x 2000 mm
- pinoitava metalli-puulaatikko, koko 800 x 1200
- rakennuskivuri,
- tehokas puhallus
- kuumaeskanajaja 300L, käytetty
- putkimiehen matkaväyöpyytä
- 2 valovirtahellaa
- iso kompressorit 3 mätäinen
- Ford Taurus 17M Van -62
- Volvo KA -55 (Stark) varaosiksi, teknikka paikalla
- 2 kpl sivunenttilinnoottoria (EC) -trukilavapöytä
- uudet lasten pussihousut koko 46, tallei 48
- ym... ym...

Puh. 0400 366 234 Kauhajoki

Ostetaan

omakotitalo

Karjioelta.

Puh. 050 337 2007

Kauhajoella ja se on toteutettu yhteistyössä kaupungin ja Liikenneturvan kanssa. Sihterit ovat tervetulleita kaikki Suupohjan kuntien kohderyhmään kuuluvat yli 65 -vuotiaat, mutta myös kaikki muut asiasta kiinnostuneet.

Tapahutuma järjestetään

LUKUJAN MARKKINAT -PALSTA

- On tarkoitettu yksityishenkilöille
- Ilmoituksia ei oteta vastaan puhelimitse eikä niitä laskuteta.
- Maksusuoritetaan ennen julkaisua. Tilinumero: POP FI 9 4730 4020 1127 37, EPOP FI 06 51 54 3020 0990 95, NORDEA FI 23 2105 1800 0093 57 ja OmaSP FI 11 4473 3020 0249 19.
- Maksuosite tulee toimittaa ilmoituksen mukana.
- Rahan lähettämisen kuoressa ilmoituksen mukana tapahtuu omalla vastuulla.
- Ilmoituksen voi myös kätää jättämässä toimistollemme, jolloin sen voi myös maksaa *käteisellä* (pankkortti ei kelpo).
- Ilmoitus tulee jättää viimeistään tiistaina klo 16 mennessä.
- Ilmoituksen hinta on 10 € sis. alvon

Suupohjan Seutu

Puistote 51, Kauhajoki (Näyttö-Apteekin talo/Siimaaseaman yläkerta)

TAPAHTUMAT

Syksyn tullessa
HANURI-KONSERTTI
su 16.9. klo 15.00
Myrkyn NS:ia
(os. Peräläntie 8, Myrsky)

Esiintymässä:
 Hopeisen harmonikan voittaja 2018 Eveliina Eloranta, Vesa Formunen, Anu Rinne, Erkki Vainionpää, Jari Koivula, Kimmo Mänty, Juhani Sandberg.

Tervetuloa viihtymään! Liput 10 € -puffetti.

Kauhajoella maanantaisin

- Lastentanssi 5-6v klo 18-18.45
- Kilpatanssin alkeet yli 7v klo 18.50-19.50
- Kilpatanssia nuorisolle & aikuisille klo 19.55-20.55

Lukion liikuntasalissa (kirjoitusten aikana Asuulissa)
 Ohjaajana Saga Granlund

Kurikassa maanantaisin

- Kilpatanssin alkeet 6-8-v klo 18-19
- Kilpatanssin alkeet yli 9-v klo 19.05-20.05

Lukion liikuntasalissa
 Ohjaajana Miina Alanko-Luopa

Kauhajoella lauantaisin LAVATAHSSIA

- 14.00-15.00 alkeet
- 15.00-16.00 konkarit

Katso ohjelma www.tanssiurheiluseuracasino.fi

KARAOKE
La 15.9.2018
klo 21-01.30
 Tule ajoissa!
TERVETULOA!

RAVINTOLA SUSILUOLA
Karijoki 2680770

Perjantai ja lauantai
klo 21-04
 Topeeka 25 alapiha, Kauhajoki
 - 050 337 2007 -

VARASTON TYHJENNYS

Tavaraa laidasta laitaan.
 Käyttötavaraa keräilyyn.
 Tule penkomaan ja tekemään löytöjä

14.-16.9. Nevalantie 104, Kauhajoki Kyrölatva.
 Puh. 050 586 3000

IKÄÄNTYVÄT TURVALLISEMMIN LIIKENTEESSÄ TAPAHTUMAPÄIVÄ

tiistaina 18.9.2018 KLO 13.00-16.30
 KAUAJOEN KAUPUNGINTALOLLA

Sinä 65 v. tai yli. Suupohjanseudun asukas.
 Tule kuuntelemaan, tutustumaan ja testaamaan omaan liikenneturvallisuuksiisi vaikuttavista asioista!

Paikalla: Liikenneturva, Lääkäri, Muistikoordinaattori, Suupohjan Ilkyn Ikäluotsi, Kauhajoen kaupunki, Sitowise

Kahvitarjoilu ja arvontaa!

Välillä toiminnallista ohjelmaa!
 Tarkempi ohjelma löytyy suupohjan tapahtumakalenterista!

Liikenneturva **Kauhajoki**

Tapahtuma on osa geronomiopiskelijoiden opinnäytetyötä, SAMK Pori

KINO KURIKKA 050 5451993

NUNNA (K16) To 20. 12€

Uusia aikkoja MIFI ENSÄ-

5€ sis.pääsy

IKÄÄNTYVÄT TURVALLISEMMIN LIIKENTEESSÄ

TAPAHTUMAPÄIVÄ

KAUHAJOELLA 18.9.2018

Sinä 65v. tai yli

**TULE KUUNTELEMAAN TÄRKEÄÄ ASIAA
KAUPUNGINTALOLLE!**

KLO 13.00 - 16.30

**Tietoa aivoterveystä ja sen vaikutuksesta
liikenneturvallisuuuteen ja esteettömyyteen
liikkumiseen**

Paikalla: Liikenneturva, Lääkäri, Muistikoordinaattori,
Suupohjan Ikä:n Ikäluotsi, Kauhajoen kaupunki, Sitowise

Välillä toiminnallista ohjelmaa sekä

Esittelypisteitä!

Kahvitarjoilu!

Arvontaa!



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Liite 5

TAPAHTUMAPÄIVÄN OHJELMA

13.00 Tilaisuuden avaus

13.05 – 13.35 Liikenneturva, ikääntyvät liikenteessä autoillen, Heli Lintamo.

13.40 – 14.10 Ikääntyminen ja ajoterveys sekä liikenneturvallisuus liikenteessä liikkujan näkökulmasta, Lääkäri Kirsti Kähäri

14.15 – 14.30 IKÄLUOTSI - Ilky:n uuden asiakasohjaus yksikön esittely.

14.30 – 15.15 Väliaika. Kahvitarjoilu. ARPOJA!

Toimintapisteet ja esitepisteet yleisölle avoinna. (Puristuvoima/toimintakyky testipiste, leikkimielinen muistitestipiste, näkökyvyn testipiste, liikenneturvan esittelypiste, esitepisteitä muisti- ja aivoliitto ym.)

15.15 – 15.45 Aivoterveys, Muistikoordinaattori Päivi Karvanen, PoSa.

15.50 – 16.20 Esteettömyys. Kauhajoen kaupunki, Kunnossapitopäällikkö Eetu Myllyniemi ja Sitowise, Liikenne ja logistiikka asiantuntija Laura Mansikkamäki.

16.20 – 16.30 Päättöpuhe. Arvonnän suorittaminen!

Liite 6

Teemapäivän palaute

Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

Ikä

- ☐ alle 65 vuotias
- ☐ 65 vuotias tai yli

Arvioi liikenneturvallisuuden teemapäivän sisällön kiinnostavuutta

- ☐ Ei yhtään kiinnostava
- ☐ Vähän kiinnostava
- ☐ Kiinnostava
- ☐ Erittäin kiinnostava

Jäitkö kaipaamaan jotain, mitä tilaisuudessa ei tullut esiin?

- ☐ Kyllä, mitä _____
- ☐ En

Arvioi tässä tilaisuudessa saamaasi tietoa ja sen tarpeellisuutta

- ☐ Erittäin tarpeellinen
- ☐ Tarpeellinen
- ☐ Vähän tarpeellinen
- ☐ Ei tarpeellinen

Miten turvallisena koe liikkumisen liikenteessä Kauhajoella?

- ☐ Erittäin turvallisena
- ☐ Turvallisena
- ☐ Turvattomana
- ☐ Erittäin turvattomana

Perustele vastauksesi lyhyesti:

Mitä parantaisit Kauhajoella liikenneturvallisuuden lisäämiseksi? kävellen, pyöräillen, autoillen tai muulla keinoin liikenteessä liikkuen

Ympyröi seuraavista sanoista sinulle aivoterveytesä säilymisen kannalta tärkeät asiat:

Ystävät Ravinto Liikunta Mielekäs arki Muisti Raittius
 Liikuntakyky Läheiset Harrastukset Hedelmät ja kasvikset
 Tupakoimattomuus Uni ja lepo Terveys Läheisyys Näkö ja kuulo

KIITOS PALAUTTEESTASI 😊