

Leena Uski

**PERUUTTAMATTA PALVELUIDEN
PARIIN**
Sujuvampaa senioriautoilua Etelä-Karjalassa

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	geronomi (amk)
Tekijä/Tekijät	Leena Uski
Työn nimi	Peruuttamatta palveluiden pariin: Sujuvampaa senioriautoilua Etelä-Karjalassa
Toimeksiantaja	Etelä-Karjalan Osuuskauppa
Vuosi	2022
Sivut	40 sivua, liitteitä 16 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Ikääntyneet ovat tulevaisuudessa yhä merkittävämpi kuluttajaryhmä päivittäistavara- sekä erikoiskaupalle. Yritysten on syytä huomioida ikääntyneiden kuluttajien erityistarpeita, jotta on mahdollista tarjota ikääntyneille sujuvia ja turvallisia asiointikokemuksia. Yhä useammalla ikääntyneellä on voimassa oleva ajo-oikeus, ja omalla autolla ajetaan niin kauan, kuin terveys sallii. Asiointimatkoilla auton pysäköinti voi olla ikääntyneelle autoilijalle haasteellista omien fyysisten rajoitteiden sekä vaikeasti lähestyttävien pysäköintipaikkojen vuoksi. Monet kaupan alan toimijat huomioivat invalidien lisäksi lapsiperheet pysäköintipaikoillaan, mutta ikääntyneiden autoilijoiden erityistarpeita ei ole huomioitu. Pysäköintipaikkojen sijoittelu houkuttelee autoilijoita pysäköimään autonsa usein niin, että lähtiessään pysäköintipaikalta joutuu peruuttamaan auton pois ruudusta, jolloin katvealueet ovat suurempia ja kolaroinnin riski lisääntyy. Ikääntyneiden kuljettajien olisi tarpeellista päivittää liikennetietämystään, mutta ikääntyneille järjestetään harvoin helposti lähestyttäviä liikenneturvallisuustapahtumia.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa senioreille suunnatut pysäköintipaikat sekä senioriautoilun tapahtuma. Pysäköintipaikkojen avulla oli tarkoitus lisätä ikääntyneiden asiointimatkojen helpoutta ja pysäköintipaikkojen turvallisuutta sekä Etelä-Karjalan Osuuskaupan ikäystävällisyyttä. Senioriautoilun tapahtuman tavoitteena oli lisätä tietoutta ikääntyneiden ajoterveydestä ja -turvallisuudesta. Senioreille suunnatut pysäköintipaikat toteutettiin Lappeenrannan Prismakeskuksen pysäköintihalliin ja S-Market Parikkalan pysäköintipaikalle. Senioriautoilun tapahtuma järjestettiin Lappeenrannan Prismakeskuksen kauppakäytävällä. Esittelijöinä tapahtumassa olivat Liikenneturva, Etelä-Karjalan Muistiluotsi, Kaakkois-Suomen Sydämpiiri, Epic Autokoulu, Silmäasema ja LähiTapiola. Tapahtumasta oli mahdollista saada ajoterveyteen ja -turvallisuuteen liittyvää materiaalia, joista Vinkkejä senioriautoiluun -opas oli suunniteltu erityisesti tätä tapahtumaa varten.

Tapahtumassa kerättiin palautetta, jonka perusteella oli mahdollista päätellä, että yritysten on tärkeää huomioida seniorit palveluissaan ja vastaavanlaisille senioreille suunnatuille tapahtumille on tarvetta jatkossakin. Lisäksi senioreille suunnatut pysäköintipaikat koettiin tarpeellisiksi.

Asiasanat: ajo-oikeus, autoilu, ikääntyminen, ikäystävällisyys, ikääntyneet, kuluttaja, liikenneturvallisuus, pysäköinti, pysäköintipaikat, seniori

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author	Leena Uski
Thesis title	Park and leave without reversing: Smoother driving for senior citizens in South-Karelia
Commissioned by	Etelä-Karjalan Osuuskauppa
Time	2022
Pages	40 pages, 16 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

In the future, elderly people are an increasingly significant customer segment for grocery and specialty stores. Therefore, companies should take account elderly consumers special needs to provide them with an effortless and safe shopping experience. Nowadays, it is common that elderly people have a valid driving licence and they drive their cars for as long as their health allows. Parking a car can be difficult for elderly drivers due to limitations in their physical condition. Parking spaces are often tight and difficult to reach. Many retailers take into account the disabled and families with children in their car parks, but the special needs of elderly drivers have not been considered. The placing of parking spaces often encourages drivers to park their cars in such a way that they can only leave by reversing. When reversing a car, blind spots are larger, and the risk of a collision increases. It would be beneficial for elderly drivers to update their driving skills and knowledge of the rules of the road, but suitable refresher courses are rarely arranged for them.

The purpose of this thesis was to design and construct parking spaces and plan and organize a traffic safety event for senior drivers. The aim of the parking spaces was to make it easier and safer for elderly customers to run errands and increase age-friendliness in the commissioner's business operation. The objective of the traffic safety event was to increase awareness of the driving capabilities and safety of the elderly drivers. The parking spaces for senior drivers were constructed in the parking garage of Lappeenranta Prismakeskus and in the car park of S-Market Parikkala. The traffic safety event for senior drivers was arranged at Lappeenranta Prismakeskus. Participants in the event were Finnish Road Safety Council Liikenneturva, The Alzheimer Society of Finland, Epic driving school, eye care provider and optical retailer Silmäasema and LähiTapiola insurance company. It was possible to receive material related to driving capabilities and safety from the event. Among this material was a guide book that was specifically created within the framework of this thesis study.

Based on the feedback collected at the event, it is important for companies to consider the needs of senior citizens in the services they offer. Since the traffic safety event and parking spaces that were created for elderly drivers in this study were found similar events could be organized on a regular basis in the future.

Keywords: ageing, age-friendly, elderly, consumer, driver, parking space, senior

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMINTAKYKY JA IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUKSET TOIMINTAKYKYYN.....	7
3	IKÄYSTÄVÄLLINEN YMPÄRISTÖ JA YRITYS	9
4	IKÄÄNTYNEET KULUTTAJAT	10
5	IKÄÄNTYNEET KULJETTAJAT.....	11
5.1	Ajo-oikeuden merkitys ikäihmisille	12
5.2	Ajoterveys.....	12
5.3	Ikääntyneen ajokykyä heikentävät tekijät.....	13
5.4	Ikääntyneen kuljettajan ajokyvyn arviointi.....	15
5.5	Ikääntyneiden asiointimatkojen haasteet ja riskit.....	17
5.6	Ikääntyneelle soveltuva auto ja autoilun apuvälineet.....	19
5.7	Ikäautoilijoiden koulutus.....	20
6	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	20
6.1	Idea.....	20
6.2	Suunnittelu.....	21
6.2.1	Senioreille suunnatut pysäköintipaikat.....	21
6.2.2	Senioriautoilun tapahtuma	23
6.2.3	Vinkkejä senioriautoiluun -opas	25
6.3	Tapahtuman mainostaminen	25
6.4	Senioripysäköinti.....	27
6.5	Senioriautoilun tapahtuman toteutus	27
6.5	Tapahtuman palautteet.....	28
6.6	Palautteet yhteistyökumppaneilta ja Eekoon edustajilta	29
7	ARVIOINTI.....	30
8	POHDINTA.....	32
8.1	Työn eettisyys.....	32
8.2	Jatkokehittäminen.....	33

LIITTEET

- Liite 1. Vinkkejä senioriautoiluun -opas
- Liite 2. Palautekysely yleisölle
- Liite 3. Palautekysely yhteistyökumppaneille
- Liite 4. Palautekysely Eekoon edustajille
- Liite 5. Tiedote ja kirjoitus lehdistölle
- Liite 6. Lehtikirjoitus Länsi-Saimaan Sanomat 21.4.2022
- Liite 7. Eekoon Instagram- ja Facebook-julkaisut
- Liite 8. Parikkalan-Rautjärven Sanomien kirjoitus 10.5.2022
- Liite 9. Eekoon tiedote 10.5.2022
- Liite 10. S-Market Parikkalan Facebook-julkaisu 10.5.2022
- Liite 11. Prisman mainos Etelä-Saimaa 9.5.2022
- Liite 12. Tietosuojailmoitus arvontaa varten

1 JOHDANTO

Yhä useammalle ikääntyvälle auto ja ajokortti ovat liikkumisen ja asioimisen kannalta tarpeellisia mahdollistajia, sekä ajokortti on monelle tärkeä symbolisesti (Viitanen 2016a, 406). Ikääntyneiden kuljettajien määrän ennustetaan lisääntyvän 2040-luvulle asti. Ikääntyvien kohdalla voimassa olevien ajokorttien määrän lisääntymisen selityksenä voidaan pitää ikääntyvien parempaa terveyttä, jonka myötä he pystyvät myös autoilemaan pidempään. Ikääntymismuutokset saattavat kuitenkin tehdä liikennetilanteet entistä haastavammiksi ikääntyneille kuljettajille. (Ikääntyneet liikenteessä s.a.)

Ikääntyneen väestön määrän kasvaessa on entistä tärkeämpää huomioida ikääntyneiden tarpeet rakennetussa ympäristössä (Rajaniemi & Rappe 2020, 9). Tärkeä osa ikäystävällisyyttä on saavutettavuuden ja esteettömyyden huomioiminen (Kukkonen 2019). Jotta asiakkaiden asiointi yrityksessä olisi mahdollisimman helppoa ja nopeaa, tulee jo palveluympäristön suunnittelussa ottaa asiakkaiden tarpeet huomioon. Yrityksen ulkoiseen saatavuuteen vaikuttaa toki yrityksen sijainti mutta on myös tärkeää, että yritykseen on helppo tulla. Yritykseen tulon pitäisi olla mahdollisimman helppoa myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville asiakkaille. Jos yritys sijaitsee kauempana asutuksesta ja kertaostokset ovat suuria, on autolla liikkuville pyrittävä tarjoamaan pysäköintimahdollisuus. (Bergström & Leppänen 2015, 164, 285.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa senioreille suunnatut pysäköintipaikat ja senioriautoilun tapahtuma. Tarkoituksena oli myös suunnitella tapahtumassa jaettavaksi Vinkkejä senioriautoiluun - opas. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Etelä-Karjalan Osuuskauppa (Eekoo), joka on maakunnallinen palvelualan yritys ja toimii 11 kunnan alueella Etelä-Karjalassa. Eekoon toimialoja ovat päivittäis- ja käyttötavara-kauppa, ABC-liikennemyymälätoiminta, matkailu- ja ravitsemispalvelut sekä autokauppa. Eekoo toimii vastuullisesti toteuttamalla pieniä ja suuria tekoja asiakkaiden, maakunnan sekä ympäristön hyväksi. (Etelä-Karjalan Osuuskauppa s.a.)

2 TOIMINTAKYKY JA IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUKSET TOIMINTAKYKYYN

Ihmisen toimintakyky koostuu useasta eri osa-alueesta, jotka kaikki kytkeytyvät paitsi toisiinsa myös yksilön terveydentilaan ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin sekä ympäristön vaatimuksiin ja edellytyksiin. Toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa, että ihmisellä on fyysiset edellytykset selviytyä arjen tehtävistä, ja se ilmenee esimerkiksi liikkumiskyynä. Myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo ovat osa fyysistä toimintakykyä. Psyykinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen voimavaroja, joiden avulla on mahdollista selviytyä arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät myös persoonallisuus ja sosiaalisen ympäristön haasteista selviytyminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Kaikki tiedon vastaanottoon, käsittelyyn ja varastointiin liittyvät toiminnot ovat kognitiivisia toimintoja. Kyseisiä toimintoja ovat muun muassa tarkkaavaisuus, päättelykyky ja havaintojen käsittely. (Hänninen 2013.) Sosiaalinen toimintakyky on poikkeava muihin toimintakyvyn ulottuvuuksiin verrattuna, sillä sitä ei ole mahdollista tarkastella vain yksilön ominaisuutena. Yksilön sisäisten prosessien lisäksi sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy myös yhteiskunnallinen, yhteisöllinen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvä ulottuvuus. Yksilöön liittyvät moninaiset tekijät ovat sosiaalisen toimintakyvyn perustana ja jotta on mahdollista ylläpitää ihmissuhteita, tarvitaan monia erilaisia taitoja. Sosiaalisia taitoja ei ole mahdollista kehittää tai ylläpitää ilman mahdollisuutta vuorovaikutustilanteisiin. Myös motiivit, tavoitteet ja odotukset vuorovaikutusta ja ihmissuhteita kohtaan ovat yksilöllisiä. Toiset kaipaavat muiden seuraa, ja toiset viihtyvät yksin. (Tiikkainen 2013.)

Väistämättä kaikissa yksilöissä ilmenee palautumattomia ja elimistön toiminnan kapasiteettia vähentäviä fysiologisia vanhenemismuutoksia ennemmin tai myöhemmin (Tilvis 2016a, 20). Sidekudoksen vanheneminen ilmenee muun muassa nivelten jäykistymisenä ja nivelrikkojen yleistymisenä. Muun muassa lihassolujen energiantuotannon ja fyysisen aktiviteetin vähentyminen, hormonaaliset muutokset sekä sairaudet vaikuttavat lihasvoiman, nopeuden ja kes-

tävyyden vähentymiseen. (Tilvis 2016b, 22–24.) Ikääntyessä keskeinen toiminnanvajauksien riskitekijä on lihasvoiman heikkeneminen (Sipilä ym. 2013). Ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen seurauksia ovat muun muassa liikkumiskyvyn menettäminen, kaatumisriskin lisääntyminen, sosiaalinen syrjäytyminen, elämänlaadun huonontuminen ja avuntarpeen lisääntyminen (Jyväkorpi ym. 2020).

Ikääntyessä sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat vahvasti muut toimintakyvyn osa-alueet. Sosiaalista kanssakäymistä vaikeuttavat muun muassa liikku- mis- ja puhekyvyn sekä näön ja kuulon heikkeneminen. (Tiikkainen 2013.) Suurimpana ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia uhkaavana tekijänä pidetään usein yksinäisyyttä. Usein ikääntyneiden psyykkiset häiriöt kumpuavat aiemmasta elämänhistoriasta ja arvellaankin, että iäkkäiden depressioista puoleen liittyisi aikaisempaa masennushistoriaa. Usein fyysisillä sairauksilla ja psyykkisillä ongelmilla on toisiaan vahvistavia vaikutuksia. Myös ikääntyneiden päihdeongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet. Keskeisiä ikääntyneiden psyykkisiä vaikeuksia ovat mielialaongelmat ja ahdistus. (Saarenheimo 2013.) Ikääntyneen minäkuvaa heikentäviä tapahtumia voivat olla muun muassa eläkkeelle jääminen, leskeytyminen ja avuntarpeen lisääntyminen (Eloranta & Punkanen 2008, 13).

Ikääntymisen myötä tapahtuvat aivojen muutokset vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin. Ikääntyessä muisti heikkenee, uuden oppiminen on vaikeampaa ja toiminnot hidastuvat. (Tilvis & Viitanen 2016, 27.) Vaikka ikääntyminen vaikuttaa kaikilla aivojen tietojenkäsittelyyn heikentävästi, kuitenkin osalla ikääntyneistä muutokset ovat etenevien muistisairauksien aiheuttamia. *Muistisairaus*-nimestä huolimatta sairauden alkuvaiheessa heikentymistä tapahtuu muissa kognitiivisissa toiminnoissa kuin muistissa. (Hänninen 2013; Jyväkorpi ym. 2020.) Terveeseen ikääntymiseen ei liity päivittäistä elämää haittaavaa kognitiivista heikkenemistä. Kognitiivisten toimintojen säilymiseen vaikuttavat yleinen terveydentila, fyysinen kunto ja aktiivisuus. (Hänninen 2013.) Ikääntyneillä voi esiintyä vaikeuksia nopeaa reagointia, suoritusta tai uuden oppimista vaativissa tilanteissa, sillä keskushermoston toiminta hidastuu ikääntyessä ja tämä vaikuttaa tarkkaavuuteen sekä keskittymiskykyyn heikentävästi (Eloranta & Punkanen 2008, 15).

Kontrastinäöllä tarkoitetaan silmän ja näköjärjestelmän kykyä erottaa vähäisiä valaistuseroja ja sävyjä toisistaan. Ikääntyessä kontrastinäkö heikkenee. Myös sairaudet voivat heikentää kontrastinäköä. Tällaisia sairauksia ovat kaihi, silmänpohjan ikärappeuma, glaukooma ja diabetekseen liittyvä silmäsairaus. (Instrumentarium s.a.; Seppänen 2021.)

3 IKÄYSTÄVÄLLINEN YMPÄRISTÖ JA YRITYS

Ikäystävällisessä yhteisössä kaikilla on mahdollisuus elää tervettä ja aktiivista vanhuutta, asua omassa kodissaan sekä osallistua heille tärkeisiin toimintoihin mahdollisimman pitkään (Centre for ageing better s.a.). Ikäystävällisessä ympäristössä otetaan huomioon iäkkäiden ihmisten tarpeet ja voimavarat. Ikäystävällisen ympäristön avulla on mahdollista tukea ikääntyneiden aktiivisuutta, hyvinvointia ja turvallisuutta. Ikäystävällistä ympäristöä suunniteltaessa on syytä huomioida erityisesti liikkumisen mahdollisuudet, opasteet, kulkuväylät ja käveltävyys. (Rajaniemi & Rappe 2020, 12.) WHO:n (2007, 34) mukaan ikäystävällisessä liikenteessä ja kuljetuksessa tulee huomioida, että saata- vissa on edullisia pysäköintipaikkoja ja ikääntyneille varatut pysäköintipaikat on sijoitettu rakennusten läheisyyteen.

Ikäystävällinen yritys osoittaa kiinnostusta ikääntyneisiin ja heidän tarpeisiinsa sekä pyrkii yhteistyössä ikäihmisten kanssa kehittämään ikäystävällisiä palveluita ja tuotteita. Ikäystävällisessä yrityksessä pyritään tarjoamaan sujuvia ja vaivattomia asiakaskokemuksia sekä osataan ennakoida myös ikääntyneiden tulevaisuuden tarpeita. (Jämsén & Kukkonen 2017, 27.) Ollakseen ikäystävällinen yritys tulee ikääntyneet huomioida jokaisella toiminnan osa-alueella. Huomioitavia osa-alueita ovat muun muassa tuote- ja palveluvalikoima, markkinointi, asiakaspalvelu ja ostosympäristön suunnittelu. (Kukkonen 2019.) Ikäystävällinen yritys tarjoaa iästä riippumatta kaikille positiivisen kokemuksen, on saavutettavissa ja huomioi ihmisten monimuotoisuutta sekä erilaisia tarpeita. Ikäystävällinen yritys pyrkii myös vähentämään ikäihmisten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä tarjoamalla yhteisöllistä- ja sosiaalista toimintaa. (Bristol Ageing Better 2019, 12.) Päivittäistavarakauppioiden tulisi olla valmiita tarjoamaan erityisjärjestelyitä ikääntyneiden ostosmatkojen helpottamiseksi. Ikään-

tyneet haluavat käyttää asiointimatkoihinsa autoa mutta useimmilla ei ole liikumisesteisen pysäköintilupaa, jolloin ratkaisuna voisi olla senioripysäköinti tai pysäköintiapu. (Kohijoki 2011.)

4 IKÄÄNTYNEET KULUTTAJAT

Silver economy -ajattelu korostaa, että eläkeikäinen väestö nousee esille vahvana kuluttajaryhmänä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020, 21). Ikääntyneet ovat kuluttajina hintatietoisia ja kriittisiä, maksavat hyvästä palvelusta sekä vaativat saamastaan huonosta palvelusta (Pakaslahti 2019). Tulevaisuudessa ikääntyneet ovat arvioiden mukaan aiempaa maksukykyisempiä, aktiivisia ja osallistuvia ihmisiä, jotka haluavat kuluttaa palveluihin ja tuotteisiin sekä haluavat arvostusta asiakaspalvelutilanteissa. Ikääntyneet ovat kuluttajaryhmänä yhä merkittävämpi, mutta on tärkeää huomioida, että heidän joukkonsa ikähaitari on laaja, joten ikääntyneiden kuluttajaryhmän tarpeet sekä kulutusmahdollisuudet ovat moninaisia. Ikääntyneistä kuluttajista onkin mahdollista muodostaa useita ryhmiä muun muassa iän, elämäntyylin ja kulutustottumusten mukaan. (Jämsén 2013, 25; Jämsén & Kukkonen 2017, 21.) Ikääntyneiden ostospäätökset tehdään enimmäkseen järkipäätöksinä, eivätkä ikääntyneet tee ostoksia mielihyvän vuoksi. Ikääntyneet kävisivät mielellään asiointimatkoilla suurissa marketeissa mutta kokevat niissä jäävänsä ilman palvelua. (Pentikäinen 2020, 59, 61.) Usein ikääntyneet saatetaan nähdä vain sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaina, mutta heidätkin on syytä huomioida kuluttajina, joilla on erilaisia tarpeita ja mieltymyksiä (Koistinen & Kohijoki 2022, 27). Ikääntyneet ovat myös matkailu-, ravintola- ja majoituspalveluiden sekä kulttuuri- ja viihdepalveluiden käyttäjinä kasvava ryhmä (Jämsén & Kukkonen 2017, 23).

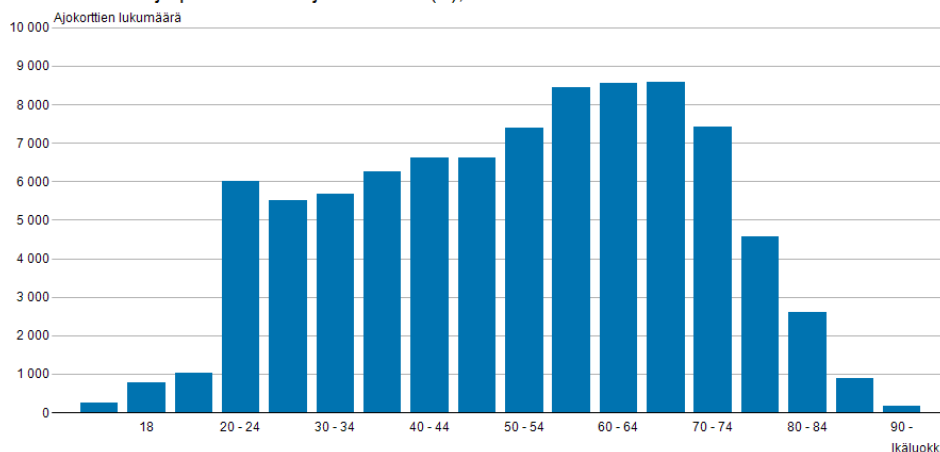
Ikääntyvien ja ikääntyneiden kasvava asiakasryhmä tulee huomioida yrityksissä vakavasti. Ikäihmisten aktiivisuutta ja hyvinvointia on mahdollista tukea yritysten ikäystävällisellä toiminnalla sekä samalla kyseisen asiakasryhmän lisääntyvän kysynnän avulla parantaa myös yrityksen liiketoiminnan kannattavuutta. (Kukkonen 2019.) Eläkkeellä olevilla ikääntyneillä on aikaa ostoksilla käymiseen, sekä he arvostavat korkealaatuisten tuotteiden ja hyvän palvelun lisäksi ostosmatkojen helppoutta. Ikääntyneet asioivat mielellään super- ja hypermarketeissa vilkkaampien aikojen ulkopuolella. (Kohijoki 2011.) Vaikka

ikäntyneet eivät erityisesti hae ostoksilla käymisestä elämyksiä, tarjoaa kauppa-asiointi heille elämyksiä antamalla mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Pentikäinen 2021, 62–63.) Ikäntyneet voivat tuntea itsensä itsenäisiksi sekä päätösvaltaisiksi asioimalla kaupassa ja tekemällä ostopäätöksiä. Kaupallisten palveluiden avulla on mahdollista tukea ikäntyneen hyvinvointia, toimintakykyä sekä itsenäistä asumista. (Koistinen & Kohijoki 2022, 27.) Kaupassa ostoksilla käymisen tuomat mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen vaikuttavat positiivisesti jopa ikäntyneiden fyysiseen sekä psyykkiseen vireyteen (Kohijoki 2011; Verma 2020, 38).

5 IKÄÄNTYNEET KULJETTAJAT

Tieliikenteessä ja ajokortinhaltijoissa on väestörakenteen takia ikäntyneiden määrä lisääntymässä (Rekola ym. 2022, 12). Suomen virallisen tilaston (2021) mukaan on vuoden 2020 lopussa Etelä-Karjalassa ollut 35 489 yli 65-vuotiaasta. Traficom (2022) tilastotietokannan mukaan on Etelä-Karjalassa yli 65-vuotiailla ollut 24 221 voimassa olevaa B-luokan ajo-oikeutta tammikuussa 2022.

Voimassaolevat ajokortit muuttujina Ikäluokka. MK09 Etelä-Karjala, Sukupuolet yhteensä, Sisältää henkilö- ja pakettiauton ajo-oikeuden (B), 1.1.2022.



Kuva 1. Voimassa olevat B-luokan ajokortit Etelä-Karjalassa muuttujina ikäluokka (Traficom 2022)

Eniten maakunnan alueella voimassa olevia B-luokan ajo-oikeuksia on ollut 65–69-vuotiailla 8577 kappaletta (kuva 1). Koko Manner-Suomen alueella on yli 65-vuotiailla ollut 864 711 voimassa olevaa B-luokan ajo-oikeutta.

5.1 Ajo-oikeuden merkitys ikäihmisille

Terveelle ikääntyneelle mahdollisuus liikkumiseen on tärkeää. Liikkumiseen sisällytetään kaikki sen muodot eli liikkuminen omaa kehoa tai ajoneuvoa käyttäen. Liikkuvuus mahdollistaa muun muassa pääsyn palveluihin ja kauppoihin sekä sosiaaliseen toimintaan osallistumisen. (WHO 2015, 179.) Jotta ikääntyneen on mahdollista osallistua yhteiskuntaan ja sen toimintoihin, on hänellä oltava mahdollisuus liikkumiseen ja kulkemiseen. Maaseudulla asuville oman auton merkitys korostuu. (Jämsén 2013, 17.) Henkilöauto on paitsi kulkuväline myös tärkeä liikkumisen apuväline sellaisille ikääntyneille, joille kävely tai julkisen liikenteen käyttö aiheuttavat vaikeuksia. (Viinikainen & Helin 2002, 27). Auton käyttö helpottaa iäkkäiden asiointimatkoja myös taajama-alueilla, jos kävellen liikkuminen alkaa olla hankalaa (Rappe & Rajaniemi 2021, 32).

Yleisimpiä ikäkuljettajien matkoja ovat kauppa- ja asiointimatkat. Yli 65-vuotiaat kokevat ajokortin ja henkilöauton tärkeinä tekijöinä päivittäisen liikkumisensa kannalta. (Tuominen 2021, 35.) Asiointimatkat voivat tukea jopa mielen hyvinvointia tarjotessaan syyn liikkumiseen ja ulkoiluun. Ajaminen myös lisää mahdollisuuksia ikääntyneen aktiivisen elämän ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen. Tutkimusten mukaan ikääntyneiden ajamisen lopettaminen lisää masennusta ja heikentää fyysistä toimintaa sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Ikääntyneiden fyysinen heikkous sekä kognitiiviset rajoitteet taas vaikuttavat heidän liikkumisensa turvallisuuteen. Ikääntyvien ajokortillisten määrän lisääntymisen vuoksi heidän turvallisen ajamisensa edistäminen on tärkeää. (Albert ym. 2018; Rappe & Rajaniemi 2021, 32.)

5.2 Ajoterveys

Ajokorttiluvan edellytyksenä olevat terveysvaatimukset määritellään laissa (Ajokorttilaki 29.4.2011/386, 3. luku 17. §, 18. §) ja lakia täydentää Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi ajokorteista (EY 2006/126). Tieliikennelaissa (10.8.2018/729, 3. luku 17. §) säädetään, että ajoneuvoa ei saa kuljettaa, jos kuljettajalla ei ole edellytyksiä ajoneuvon kuljettamiseen sairauden, vian, vamman, väsymyksen, päihtymyksen tai muun vastaavan syyn takia.

Poliisi voi määrätä toimittamaan lääkärin- tai erikoisalan lääkärinlausunnon terveysvaatimusten täyttymisestä taikka todistuksen ajonäytteestä tai uudesta ajokokeesta, jos on epäily, ettei ajo-oikeuden haltija enää täytä ajokortin terveysvaatimuksia tai ettei hän terveydentilansa vuoksi enää kykene kuljettamaan turvallisesti ajoneuvoa, jonka ajo-oikeus hänellä on (Ajokorttilaki 3. luku 20. §). Liikenneturvallisuuden kannalta olisi tärkeää saada kehitettyä sähköistä tietojenvaihtoa poliisin ja lääkärin välillä, jotta myös poliisi saisi mahdollisimman nopeasti tietoonsa kuljettajien ajoterveyteen vaikuttavat asiat (Piipponen 2021, 98).

Autolla ajaminen vaatii kuljettajalta hyvää toimintakykyä. Toimintakyky liikenteessä on yhtä kuin ajoterveys, jonka keskeisiä osia ovat kognitio, liikennenäkö ja motoriikka. Ajosuorituksen aikana kognition osa-alueista korostuvat tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus, reaktionopeus ja näönvarainen havainnointi. (Roitto & Öhman 2020.) Liikennetilanteet muuttuvat jatkuvasti ja ajaessa pitää tarkkailla liikennemerkkejä, muita ajoneuvoja sekä kevyen liikenteen edustajia, joten liikenne on kognitiivisesti vaativa toimintaympäristö. Myös ajoneuvon teknologia haastaa kognitiota. (Müller 2008 162–163.)

5.3 Ikääntyneen ajokykyä heikentävät tekijät

Toimintakykyä ja tämän myötä myös ajokykyä heikentävät sairaudet lisääntyvät ikääntyessä. Iäkkään ajokykyä heikentävät krooniset taudit sekä niiden lääkitys. (Viitanen 2016b, 406–407.) Sairauksia, joilla on iäkkään kuljettajan ajokykyä heikentäviä vaikutuksia, ovat aivoverenkiertosairaudet, sydämen vajaatoiminta, Alzheimerin tauti, muut etenevät muistisairaudet sekä niiden esiasteet, unihäiriöt, epilepsia, synkopaaliset tajunnanhäiriöt sekä sydämen rytmihäiriöt. Tavallisin ajoterveyteen heikentävästi vaikuttava tilanne on äkillinen tai jatkuva aivotoiminnan häiriö. (Ojala & Roine 2021, 44; Partinen & Sainio 2015.) Pääasiallisesti iäkkäiden maantienonnettomuuksien taustalla ovat olleet sydän-, aivo- ja verisuonitapahtumat sekä sairauskohtaukset. Iäkkäillä monisairaus sekä monilääkitys ja niistä johtuva vireystilan lasku ovat usein liikenteessä tapahtuvien virheiden syynä. (Traficom 2021, 18.)

Heikentynyt kognitio aiheuttaa suurimman osan ajoterveysongelmista ja tästä johtuen tarve ajokyvyn arvioinnille on lisääntynyt terveydenhuollon eri kontakteissa. Tiedonkäsittelytaidot heikkenevät vanhetessa mutta myös muut tekijät kuten masennus, lääkitys ja yleissairaudet voivat vaikuttaa heikentymiseen. Kognition heikentymisestä johtuvaa ajokyvyn alenemista ei ole mahdollista tukea millään apuvälineillä. Usein kognitiivisten häiriöiden yhteydessä saattaa esiintyä sairaudentunnottomuutta, joka tuo omat haasteensa ajoterveyden arviointiin sekä lisää riskejä liikenteessä. Terveydenhuollon eri kontakteissa tarve ajokyvyn arvioinnille on lisääntynyt erityisesti kognition heikentymisen takia. (Löppönen 2021, 57; Ojala & Roine 2021, 44; Roitto & Öhman 2020.)

Lääkkeiden vaikutus ajokykyyn vaihtelee paljon yksilöiden välillä, eikä lääkepakkaukseen merkitty punainen kolmio suoraan kiellä ajamista kyseistä lääkettä käytettäessä. Vaikka lääkepakkauksessa ei olisikaan punaista kolmiota, ei se silti tarkoita, että lääke olisi turvallinen liikenteessä. Liikenteessä suoriutumiseen voivat vaikuttaa myös hoitotasapaino sekä määrättyjen lääkkeiden säännöllinen ja ohjeen mukainen käyttäminen. Lääkärillä on velvollisuus ohjeistaa potilasta määräämiensä lääkkeiden vaikutuksista ajokykyyn. (Vainio & Tornio 2021, 55.)

Liikenteessä on pystyttävä ympäristön tarkkailuun sekä riittävän nopeaan reagointiin nähdyn perusteella. Hyvän liikennenäön muodostavat riittävä näkökenttä, näöntarkkuus sekä kontrastinäkö. Kontrastinäön merkitys korostuu ajettaessa huonoissa keliolosuhteissa. Erityisesti ikääntyessä on tärkeää tarkistaa näkökyky säännöllisesti. Silmälaseja ei saateta uusia riittävän usein, sillä ikääntymisestä johtuva näön heikkeneminen on hidasta, mikä mahdollistaa tilanteeseen mukautumisen. (Näkeminen ja silmäterveys NÄE ry 2021; Viitanen 2016b, 407.)

Paire-Ficoutin ym. (2021) tutkimuksen mukaan yli 40 prosenttia vähintään 70-vuotiaista kuljettajista yliarvioi kognitiiviset kykynsä ja yli 30 prosenttia yliarvioi ajotaitonsa. Ennalta arvaamattomissa liikennetilanteissa iäkkäiden kuljettajien nuorempia hitaampiin reaktioaikoihin vaikuttavat alaraajojen lihasvoima, ketteryys ja heikentynyt kontrastinäkö. Näiden ylläpitäminen on merkityksellistä ikääntyneen ajokyvyn säilyttämiseksi. (Park & Bae 2020.)

5.4 Ikääntyneen kuljettajan ajokyvyn arviointi

Terveydenhoitohenkilöstön tehtäviin kuuluu ajoterveysvaatimusten täyttymisen seuranta. Ajoterveysarvioinnin tarkoituksena on varmistaa, että toimintakyky on liikenteessä turvallisella tasolla ja seuranta on tärkeää yleisen liikenneturvallisuuden vuoksi. Lain mukaan lääkäriellä on velvollisuus ilmoittaa ajoterveydessä ilmenevistä vakavista puutteista poliisille sekä sairaanhoitajalla ja terveydenhoitajalla on oikeus ilmoittaa poliisille, jos ajokortin terveysvaatimukset eivät täyty jatkuvan päihteiden käytön vuoksi. Kuljettajan ajokyvyn sekä liikenneturvallisuuden ylläpito on mahdollista terveydenhuollon ammattilaisten ennakoivalla ja aktiivisella ajoterveysasioiden sekä terveysriskien huomioimisella. Ajoterveyttä tulee arvioida kaikkien lääkärikäyntien yhteydessä eikä ainoastaan henkilön hakiessa lääkärinlausuntoa ajokorttia varten. Tutkittavan toimintakyky tulee arvioida mahdollisimman laajasti ja tarvittaessa käyttää muiden terveydenhuollon ammattilaisten apua sekä selvittää sairaushistoria, jotta tutkittavan ajoterveyteen on mahdollista ottaa luotettavasti kantaa. (Ajokorttilaki 3. luku 21. §; Traficom 2021, 4, 15–16.)

lökkään kuljettajan tulee toimittaa laajennettu lääkärinlausunto ajoterveysvaatimusten täyttymisestä uudistaessaan B-luokan ajo-oikeutta täytettyään 70 vuotta. Lääkärinlausuntoa ei tarvitse toimittaa lainkaan, jos ajo-oikeus on vielä voimassa, eikä ajokorttiluvan hakija ole vielä täyttänyt 70 vuotta hake-
musta jättäessään. B-luokan ajo-oikeus tulee uusia viiden vuoden välein kuljettajan täytettyä 70 vuotta ja tällöin aina uudistamisen yhteydessä vaaditaan laajennettu lääkärinlausunto. Käytännössä usein B-luokan ajo-oikeutta uusittaessa laajennettu lääkärinlausunto tarvitsee toimittaa ensimmäisen kerran kuljettajan täyttäessä 75 vuotta. Myös poliisi voi määrätä toimittamaan laajennetun lääkärinlausunnon. (Terveystalo s.a.; Traficom 2021, 9.) lökkäille tehtävä laajennettu lääkärintarkastus sisältää muun muassa näön ja kuulon tutkimukset, verenpaineen mittauksen, yleisen terveydentilan arvioinnin ja muistin arvioinnin. Laajennettua lääkärintarkastusta varten lääkäriellä on oltava myös henkilön aiemmat sairauskertomus- ja lääkitystiedot. (Lääkärikeskus Aava s.a.)

Ikääntyneen autoilijan ajokykä on syytä arvioida aina, kun hänellä on useampia sairauksia. Jotta on mahdollista erottaa turvallinen ja vaarallinen ikäänty-

nyt autoilija, on arvioitava näkökykyä, kognitiota ja motorisia toimintoja. Ikään-
tyneen kuljettajan ajokyvystä ei aina saada luotettavaa kuvaa neurologisten
testien avulla, sillä tulokseen saattavat vaikuttaa muun muassa heikentyneet
näkö- ja kuuloaistit, testaja sekä monet muut asiat. Ajokyvyn arvioinnin yh-
teydessä onkin tärkeää tarvittaessa korjata näköä uusilla silmälaseilla. (Viita-
nen 2016b, 406–408.) Lääkärin tulee osata tehdä riskiarvio potilaan sekä
myös muiden tienkäyttäjien näkökulmasta. Ajokortteihin liittyviä lausuntoja voi-
vat laatia kaikki laillistetut lääkärit. Jos on mahdollista, että sairaus tai lääkitys
voivat heikentää ajokykyä, tulisi ajaminen ottaa aina puheeksi. Seniorikuljetta-
jia olisi syytä opastaa ajosta luopumiseen liittyvissä asioissa. Ajoterveyteen ja
-oikeuteen liittyvät ohjeet ovat muuttuneet useasti, eikä monella lääkäriellä ole
juurikaan ollut opinnoissaan liikennelääketieteen koulutusta. Ajoterveyteen
vaikuttaviin riskitekijöihin tulisi puuttua terveystarkastuksissa riittävän ajoissa.
(Huuskonen 2021; Tervo ym. 2011.) Potilaan ajokyky tulee ottaa puheeksi jo
etenevän sairauden alkuvaiheessa, jotta tulevaan ajokieltoon on mahdollista
sopeutua ennalta (Ojala & Roine 2021, 45).

Usein monisairaana iäkkään laajennetun lääkärintarkastuksen suorittaa ter-
veyskeskuslääkäri. Halutessaan lääkäri voi pyytää myös potilaan läheisen nä-
kemystä tai erikoislääkärin kannanottoa lausuntonsa tueksi. Ajolupa on mah-
dollista myöntää myös lyhyemmäksi ajaksi, jos on epäily ikääntyneen kuljet-
tajan terveydentilan heikkenemisestä. (Löppönen 2021, 58.) Lääkäri voi var-
mistuakseen potilaansa ajokyvystä suositella suoritettavaksi myös ajokokeen,
ajonäytteen tai vapaaehtoisen ajokyvyn testauksen. Ajokokeen sekä ajonäyt-
teen vastaanottajana toimii tutkinnon vastaanottaja (Ajovarma) ja vapaaehtoi-
sen ajokyvyn testauksen voi suorittaa autokoulussa liikenneopettajan valvo-
mana. (Traficom 2021, 14–15.) Ajoneuvossa, jolla suoritetaan B-luokan kuljet-
tajan tutkintoa, tulee olla käyttäjarruun vaikuttava poljin opettajaa tai ajoharjoit-
telun ohjaajaa varten (Ajokorttilaki 4. luku 40. §; Tutkintoajoneuvon vaatimuk-
set 2022). Tutkinnossa käytettävä auto saattaa olla ikääntyneelle outo hallinta-
laitteiltaan, mikä saattaa vaikuttaa ajokokeen lopputulokseen negatiivisesti
(Viitanen 2016b, 409).

Ikääntyneille autoilijoille tehtävät yksinkertaiset näkö- ja toimintakyvyn testit
ovat hyviä mutta eivät riittäviä. Tarvitaan erikoislääkäreiden osaamista riittä-
vän tarkkojen testien tekemiseksi. Lääkärit tarvitsevat osaamista neuvoakseen

potilaitaan muun muassa kuljettajaa avustavan uuden ajoneuvotekniikan hyödyntämisestä ajoturvallisuuden ylläpitämiseksi. Iäkkäille kuljettajille hyödyllisiä ovat navigointijärjestelmät ja pysäköintiavustajat. Myös fyysinen harjoittelu voi auttaa ikääntyneitä lihaskunnan, liikkuvuuden ja motoriikan ylläpitämisessä sekä parantamisessa. (Falkenstain ym. 2020.)

Ikääntyneet kuljettajat eivät saata tunnistaa tai hyväksyä ajokykynsä heikkenemistä, joten yhteiskunnassa joudutaan kamppailemaan heidän itsenäisen ja vapaan liikkumisen sekä heidän aiheuttamien riskien välillä. Uudet teknologiset ratkaisut auttavat parantamaan ajosuoritusta, mutta ikääntyneet kuljettajat voivat hämmentyä automatisoiduista järjestelmistä. Teknisiin ratkaisuihin sopeutuminen vaatii koulutusta, jotta avustavista järjestelmistä on kuljettajalle hyötyä. (Albert ym. 2018.) Iäkkään ajokyvyn pidempään säilymistä on mahdollista tukea fyysisellä harjoittelulla, kuljettajakoulutuksella sekä autoon siirtymistä ja ajoasentoa parantavilla toimenpiteillä. On tärkeää arvioida iäkkään ajokykyä tapauskohtaisesti ja harkita erilaisia vaihtoehtoja. (WHO 2015, 181.)

5.5 Ikääntyneiden asiointimatkojen haasteet ja riskit

Ikääntyneille pitkien matkojen käveleminen tai kulkeminen joukkoliikennettä käyttäen saattaa olla hankalaa liikuntakyvyn heikkenemisen vuoksi, jolloin omalla autolla liikkuminen on helpoin tapa matkustaa. Ikääntymisen myötä heikkenevä lihasvoima, nivelien joustavuus ja käsinäppäryys voivat vaikuttaa autoon nousemiseen, ohjaamiseen, polkimien hallintaan sekä autosta poistumiseen. Nivelten vähentynyt liikelaajuus asettaa omat haasteensa liikenteen havainnoinnille risteyksissä. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008.) Monilla ikääntyneillä kuljettajilla on heikentynyt huomiointikyky ja heillä ilmenee vaikeuksia nopeasti muuttuvissa tilanteissa, takaa tulevien seuraamisessa sekä hitautta liikkeellelähdoissä. Muuta väestöä useammin ikääntyneiden onnettomuuksien taustalla ovat sairauskohtaukset ja tajunnanmenetykset. (Rekola ym. 2022, 12, 13.) Autolla liikkuvien ikääntyneiden palveluiden saavuttamista ja käyttöä vaikeuttavat ahtaat ja kaukana rakennuksista olevat pysäköintipaikat (Rappe & Rajaniemi 2021, 43). Kaupunki- ja taajamaympäristössä liikkumisesteisille autoilijoille ongelmia tuottavat pysäköintipaikkojen riittämättömyys, kaukainen sijainti kohteesta sekä yleisesti pysäköinnin hankaluus (Viinikainen & Helin 2002, 28).

Virheetön pysäköinti vaatii ajoneuvon hallintataitoja sekä kykyä tarkkailla ympäristöä. Havainnointivirheet, esimerkiksi esteiden huomaamatta jättäminen, aiheuttavat vaikeuksia pysäköinnissä ja johtavat usein pysäköinnin epäonnistumiseen. Ikääntyneen kuljettajan vaikeudet ympäristön havainnoinnissa autoa peruuttaessa voidaan osittain selittää ikääntymiseen liittyvillä kognitiivisilla muutoksilla. (Douissembekov ym. 2014.)

Vuonna 2020 tapahtuneista liikennevahingoista onnettomuustyypeistä yleisimpiä olivat peruutusvahingot, joita oli 31 prosenttia kaikista vahingoista. Vahinkopaikkana yleisimpiä olivat pysäköintialueet ja pihat tai vastaavat alueet, joilla tapahtui 46 prosenttia kaikista vahingoista. Pysäköintialueilla tapahtuneista vahingoista 53 prosenttia syntyi peruuttaessa. (Onnettomuustietotintituutti 2020.) Lisäksi vapaaehtoisista kaskovakuutuksista korvataan vuosittain suuri määrä pysäköintipaikoilla tulleita kolhuja. Lähes joka kolmas autoilija on parin viime vuoden aikana kolhinut autoaan pysäköintipaikalla. (LähiTapiola 2021.) Autoklinikan teettämän kyselytutkimuksen mukaan puolet vastanneista ei kiinnitä riittävästi huomiota pysäköintitapaansa ja lähes kolmanneksella on epätietoisuutta pysäköintipaikan väistämissäännöistä. Kyselyn mukaan vain joka neljäs pysäköi autonsa niin, että pääsee poistumaan ruudusta keula edellä. (Autoklinikka 2018.) Geriatri Minna Löppönen kertoo, että ahtaisiin paikkoihin pysäköinti on hyvä ajokykyä mittaava testi. Kun ikää kertyy, vaikeutuvat peruuttaminen sekä ahtaisiin paikkoihin ajaminen ja vahinkoriski kasvaa, kun pää ei käänny riittävästi ja peilien käyttö on hankalaa. (Heimonen 2018.)

Kaltevat liukuportaat ja liukukäytävät eivät ole esteettömiä ratkaisuja. Liukuportaiden ja liukukäytävien nopea vauhti aiheuttaa vaikeuksia ja vaaratilanteita ikääntyneille. Kaltevat liukukäytävät ovat haasteellisia liikkumisen apuvälineitä käyttäville. (Invalidiliitto s.a.) Pyörätuolin käyttäjälle kalteva liukukäytävä on vaarallinen, sillä pyörälliset apuvälineet eivät lukkiudu liukukäytävään kuten kaupan käyttöön suunnitellut ostoskärryt. Omat haasteensa kalteva liukukäytävä aiheuttaa myös rollaattoria tai keppiä käyttävälle sekä tasapainohäiriöiselle. (Pesola 2009, 26.)

5.6 Ikääntyneelle soveltuva auto ja autoilun apuvälineet

lökkään valitessa autoa on syytä huomioida oviaukon korkeus ja leveys sekä ajamista helpottavat ratkaisut kuten automaattivaihteisto (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008). Kun ikääntynyt kuljettaja on aikeissa vaihtaa autoa, on hyvä ennakoita mahdolliset lähitulevaisuuden elämäntilanteen muutokset, jotka voivat vaikuttaa myös auton käyttöön. lökkään kehon haurauden vuoksi on autoa hankittaessa syytä kiinnittää huomiota erityisesti turvatekniikkaan ja varusteluun. lökkäälle hyvä ajoergonomia on tärkeää, joten autossa tulee olla riittävän hyvät istuimen ja ohjauspyörän säätömahdollisuudet. Muun muassa autoon nouseminen ja autosta poistuminen tulisi olla helppoa sekä hallintalaitteiden helppokäyttöisiä. Jos auton istuinkorkeus on kovin matala, voi autoon nouseminen olla jopa kivuliasta. Ikääntyneet ovat kokeneet hyötynsä automaattivaihteistosta, sillä se jättää enemmän aikaa muun liikenteen ja ympäristön havaitsemiseen. Auton ja moottorin koko sekä käyttövoima kannattaa valita omien käyttötarpeiden mukaan sopiviksi. (Ikääntyneelle sopiva auto ja apuvälineet s.a.)

Pysäköintiä avustavilla laitteilla kuten pysäköintitulkalla on mahdollista helpottaa ikääntyneiden kuljettajien esteiden havainnointia, vaikka ikääntyneet kuljettajat saattavat kokea avustavien laitteiden käytön hankalaksi. Ikääntyvien kuljettajien erityistarpeet tulisi huomioida avustavien laitteiden käyttäjäystävällisyyden parantamisessa. Ajoa avustavien laitteiden käyttöä olisi mahdollista tehostaa paremmalla tiedottamisella laitteiden eduista. (Douissebekov ym. 2014.)

Autoilun helpottamiseen on olemassa erilaisia apuvälineitä. Esimerkiksi auton oven lukkosalpaan asetettavalla irrallisella apukahvalla ja auton istuimelle asetettavalla kääntötyynyllä on mahdollista helpottaa autoon nousemista ja poistumista. Turvavyöavustin helpottaa turvavyöhön tarttumista. On myös autoon pysyvästi jälkikäteen asennettavia apuvälineitä, jotka helpottavat auton ajamista ja käyttöä. Tällaisia apuvälineitä ovat muun muassa käsihallintalaitteet ja kääntöistuimet. (Apukauppa s.a.; Ikääntyneelle sopiva auto ja apuvälineet s.a.)

5.7 Ikäautoilijoiden koulutus

Ikäautoilijat itse arvioivat ajotaitonsa sekä toimintakykynsä liikenteessä hyväksi ja osallistuvat harvoin heille suunnattuihin koulutuksiin, vaikka pitävät koulutusta tärkeänä etenkin liikennesääntöjen ja merkkien kertaamisen osalta. Myös ajoneuvotekniikan kehityksen tuntemusta pidetään tärkeänä. Ajoneuvon hankinnan yhteydessä moni on saanut opastusta ajoneuvoon liittyen. Iäkkäiden kuljettajien liikkumis- ja ajotottumukset ovat liikenneturvallisuustyössä yhä merkittävämpi teema ja auton vaihdon yhteydessä autoilua avustavien järjestelmien käyttöopastus on tärkeää. (Tuominen 2021.)

Liikennekasvatuksen tulee olla elinikäistä, joten myös ikääntyneiden liikenneosaamisen ja -taitojen ylläpitäminen on tärkeää (Liikenne- ja viestintäministeriö 2021). Erityisesti ikääntyneitä miehiä on haasteellista tavoittaa liikenneturvallisuustyön piiriin. Toimenpiteitä ikääntyneiden liikenneturvallisuuden parantamiseksi ovat vapaaehtoisten kurssien ja koulutuksen tarjoaminen sekä erityisesti ikääntyville miehille suunnattava ajoterveyteen liittyvä turvallisuuskampanja. (Rekola ym. 2022, 17, 29, 48.)

6 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Idea

Opinnäytetyötä ideoidessa on tärkeää ottaa huomioon, että aihe on motivoiva ja ajankohtainen sekä työ mahdollistaa oman asiantuntemuksen syventämisen aiheesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23). Huomasin opintojeni edetessä, että ikääntyneiden ajo-oikeusasiat tulivat yllättävän usein esille kertoessani liikenneopettajataustastani. Tämän vuoksi ajattelin, että voisin opinnäytetyössäni hyödyntää liikenneopetuksen osaamistani. Idea opinnäytetyöhöni syntyi hieman vahingossa, kun syksyllä 2021 laitoin viestiä ja pienimuotoisen esityksen senioreille suunnatuista pysäköintipaikoista useammalle päivittäistavara-kaupan yksikön kauppiaille. Alkuperäinen ajatukseni oli saada kaupan alan toimijat ajattelemaan senioriautoilijoiden palvelujen saavutettavuutta sekä lisätä pysäköintipaikkojen turvallisuutta. Kertoessani asiasta ystävälleni ja opiskelijakollegalleni saivat he minut ajattelemaan, että ideasta olisi mahdollista toteuttaa opinnäytetyö. Otin yhteyttä Etelä-Karjalan Osuuskaupan vähittäiskaupan toimialajohtajaan ja tiedustelin marraskuussa 2021, olisiko Eekoolla

mahdollisesti kiinnostusta toimia toimeksiantajana opinnäytetyölleni. Ensimmäisten yhteydenottojen jälkeen rakentui mielessäni lisäksi idea senioriautolun tapahtumasta.

Tammikuussa 2022 esittelin ideani sähköpostilla Eekoon vähittäiskaupan toimialajohtajalle, kiinteistöasiantuntijalle sekä Eekoon autokaupan toimialajohtajalle. Teimme tammikuussa Eekoon kiinteistöasiantuntijan kanssa ensimmäisen katselmuksen pysäköintipaikkojen mahdollisesta sijoittamispaikasta Lappeenrannan Prismakeskuksella. Helmikuussa 2022 Eekoo antoi virallisen suostumuksen opinnäytetyön toteuttamiseen.

6.2 Suunnittelu

Suunnittelutyöryhmään kuuluivat lisäksi Eekoon vähittäiskaupan toimialajohtaja Petteri Väyrynen, autokaupan toimialajohtaja Juha Punkkinen, prismajohtaja Antti Punkkinen ja kiinteistöasiantuntija Juha Granqvist. Suunnittelupalaverit toteutettiin Teamsin välityksellä sekä keskustelua käytiin myös sähköpostin välityksellä. Yhdessä Teams-palaverissa olivat mukana myös S-Market Parikkalan myymäläpäällikkö Hanna Europaeus-Laari ja Eekoon asiakkuuspäällikkö Jonna Vuorinne. Suunnittelupalavereja varten laadin Power Point -esityksen, jota käytimme palaverien runkona. Teams-palavereja pidettiin kolme, joista kaikista laadin muistiot. Lähetin muistiot sähköpostilla kaikille suunnittelutyöryhmän jäsenille.

6.2.1 Senioreille suunnatut pysäköintipaikat

Etelä-Karjalan Osuuskaupan Lappeenrannan Prismakeskuksessa on pysäköintihalli, josta on mahdollista päästä kauppakäytävälle käyttäen liukukäytävää tai hissiä. Hissiyhteyden välittömässä läheisyydessä on apteekki sekä toinen Prisman sisäänkäynti. Prismakeskuksen senioreille suunnattujen pysäköintipaikkojen oli tarkoitus olla mahdollisimman helposti lähestyttäviä sekä pysäköintihallin yleistä turvallisuutta lisääviä, joten paikkojen tuli sijaita mahdollisimman lähellä hissiä. Eekoo halusi toteuttaa senioreille suunnatut pysäköintipaikat myös ulkona sijaitsevalla pysäköintialueella. Toteutuspaikaksi valittiin Parikkalan S-Marketin pysäköintialue. Tarkoituksena oli, että pysäköintipaikoille sekä niistä pois on mahdollista ajaa peruuttamatta eli pysäköintipai-

kat olisivat niin sanotusti läpiajettavia. Tällöin riski peruuttaen tapahtuvaan korarointiin poistuisi. Pysäköintipaikkojen oli tarkoitus olla myös tavallisia pysäköintiruutuja leveämpiä. Isommat ruudut helpottavat erityisesti liikuntarajoitteisen ja liikkumisen apuvälineitä käyttävän autosta poistumista, auton lastaamista sekä autoon nousemista. Pysäköintipaikat oli tarkoitus merkitä erottuvalla värityksellä sekä omalla merkillä.

Eekoon kiinteistöasiantuntijan kanssa tekemämme katselmuksen perusteella Prismakeskuksen paikat päätettiin sijoittaa hissiyhteyden välittömään läheisyyteen. Kyseiseen kohtaan oli mahdollista toteuttaa kolme senioripysäköintipaikkaa. Näkemyksemme mukaan paikkojen sijoittamisella kyseiseen kohtaan pystyttiin lisäämään myös pysäköintihallin yleistä turvallisuutta. Hissille kulkevien jalankulkijoiden turvallisuus lisääntyisi, kun sisäänkäynnin läheisyydessä ei ole tarvetta peruuttaa autoa pois pysäköintipaikalta. Senioripysäköintipaikkojen vuoksi pysäköintihallista poistui kahdeksan normaalia pysäköintipaikkaa. Kokonaisuudessaan pysäköintihallin paikat vähenivät viidellä paikalla.

Teimme Parikkalan S-Marketin pysäköintipaikalla katselmuksen Eekoon kiinteistöasiantuntijan ja myymäläpäällikön kanssa maaliskuun lopulla. Pysäköintipaikkojen sijoittamista rajoittivat jonkin verran kävelyväylät. Löysimme kuitenkin sopivan kohdan, johon oli mahdollista toteuttaa kaksi läpiajettavaa senioripysäköintipaikkaa. Parikkalassakin paikkojen sijoittamisessa lähtökohtana oli, että pysäköintipaikan yleinen turvallisuus lisääntyy. Paikat sijaitsevat myös riittävän lähellä marketin sisäänkäyntiä. Parikkalassa pysäköintialueelta jouduttiin senioripysäköintipaikkojen vuoksi poistamaan vain kaksi normaalia pysäköintipaikkaa.

Pohdimme kiinteistöasiantuntijan kanssa pysäköintipaikkojen merkintätapaa. Päätimme, että pysäköintipaikat maalattaisiin muista paikoista erottuvalla värillä. Väriksi valikoitui pinkki, joka erottuisi selkeästi ja viestisi paikan olevan erityinen. Pohdimme myös jonkinlaista symbolia, joka olisi mahdollista maalata paikalle sekä laittaa paikkojen yläpuolelle sijoitettavaan kylttiin. Oli vaikeaa löytää symbolia, joka selkeästi viestisi paikan merkityksestä eikä pahoittaisi kenenkään mieltä. Tämän vuoksi päädyimme paikkojen maalaamiseen pelkästään pinkillä värillä sekä merkitsemiseen yläpuolelle sijoitettavalla kyl-

tillä, jossa olisi teksti: Senioripysäköinti. Parikkalassa päädyimme merkitsemään pysäköintipaikat ainoastaan pinkillä värillä. Kyltin sijoittaminen paikkojen yhteyteen olisi ollut haasteellista, koska tolppaan kolaroinnin riski olisi kasvanut.

Keskustelimme mahdollisuudesta sijoittaa Prismakeskuksen pysäköintipaikkojen ja hissien läheisyyteen helposti saataville liikkumisen apuvälineitä sekä ostoskärryjä. Prismakeskuksella ostoskärryjä on saatavilla pysäköintihallissa ja sisäänkäyntien läheisyydessä. Liikkumisen apuvälineet (ns. prismarollaattorit ja pyörätuolit) on sijoitettu sisäänkäyntien läheisyyteen. Tulimme siihen tulokseen, että ostoskärryt sekä liikkumisen apuvälineet ovat jo tällä hetkellä riittävän helposti saatavilla.

6.2.2 Senioriautoilun tapahtuma

Tapahtumaa järjestettäessä on tärkeää miettiä tapahtuman kohderyhmä, ajankohta ja paikka. Jos tapahtumalla on selkeä teema, on tapahtuma helppoa suunnitella sen ympärille. (Vallo & Häyrinen 2016, 122.) Senioriautoilun tapahtuman kantavaksi teemaksi muodostui ikääntyneen ajoterveys ja -turvallisuus. Tähän teemaan sopivat hyvin myös senioreille suunnatut pysäköintipaikat ja niiden julkaisu. Tapahtumapaikaksi olivat ehdolla Eekoon autokaupan toimipiste ja Lappeenrannan Prismakeskuksen kauppakäytävä. Prismakeskuksen kauppakäytävä oli vaihtoehtoista parempi, koska siellä olisi tavoitettavissa enemmän tapahtuman kohderyhmää. Lisäksi senioreille suunnatut pysäköintipaikat löytyisivät tapahtumapaikan välittömästä läheisyydestä. Tapahtuman kohderyhmä oli seniorikuljettajat. Tapahtuma haluttiin järjestää ennen kesälokkautta, joten ajankohdaksi päätettiin toukokuu. Tapahtumapäiväksi valittiin tiistai. Senioriautoilijat ovat suurimmaksi osaksi eläkeläisiä, ja tämän vuoksi tapahtuma olisi mahdollista toteuttaa arkena. Tapahtuma päätettiin toteuttaa klo 10–18. Tähän aikaväliin päädyttiin, kun haluttiin mahdollistaa tapahtumaan osallistuminen myös työikäisille, joilla olisi kohderyhmään kuuluvia läheisiä.

Keskustelimme palavereissa tapahtuman järjestämisessä huomioitavista turvallisuusasioista. Autokaupan toimialajohtaja selvitti turvallisuusasioita. Tapahtumaa varten ei tarvittu mitään lupia tai erityisiä turvallisuusjärjestelyitä.

Pohdimme, että olisiko tapahtuman yhteydessä jotain tarjoilua tai ilmaisenäytteidien jakamista. Tulimme siihen tulokseen, että tarjoilua ei järjestä, vaan Prismakeskuksen kahvilassa olisi tarjoushinta kahville ja pullalle. Keskustelimme tapahtumassa suoritettavasta palautteiden keräämisestä sekä pohdimme miten olisi mahdollista innostaa kävijöitä palautteiden jättämiseen. Antti Punkkinen ja Petteri Väyrynen lupasivat, että Eekoo lahjoittaa palautteiden jättäneiden kesken arvottavaksi 50 euron S-ryhmän lahjakortin.

Tapahtuman esittelijöiden hankkiminen oli täysin minun vastuullani. Eekoon autokaupan lisäksi oli luonnollista kysyä esittelijöiksi aiheeseen liittyviä Prismakeskuksen toimijoita. Laitoin kyselyn LähiTapiolalle, Apteekki Saimaalle ja Silmäasemalle. Näistä LähiTapiola ja Silmäasema lupautuivat heti mukaan sekä Apteekki Saimaa lupasi miettiä, että voisiko päivään jotenkin osallistua. Kaikille muillekin Prismakeskuksen toimijoille lähetettiin prismajohtajan välityksellä viestiä tapahtumasta, jotta kaikilla toimijoilla olisi mahdollista huomioida tapahtuman kohderyhmä toiminnassaan tapahtumapäivänä.

Olin ollut harjoittelussa Etelä-Karjalan Muistiluotsilla ja sen myötä tutustunut myös Kaakkois-Suomen sydämpiirin toimintaan. Näiden molempien toimintaan liittyvät läheisesti myös ajoterveysasiat, joten halusin pyytää heitä tapahtuman esittelijöiksi. Liikenneturva on kaikkien tuntema liikenneturvallisuuksi edistävä toimija sekä Liikenneturvalla on kattavasti myös ikääntyneille autoilijoille suunnattua materiaalia, jonka vuoksi halusin pyytää Liikenneturvan tapahtumaan. Olen työskennellyt Epic Autokoululla ja osana Epic Autokoulua toimii Liikenneterveys Oy, jonka palveluihin kuuluvat terveysperusteiset ajokyvyn arvioinnit, joten päädyin kysymään myös heitä tapahtumaan. Kysyin tapahtuman esittelijöiksi myös Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n, Etelä-Karjalan Martat ry:n, Ettonet apuvälinekaupan sekä Prismakeskuksen yhteydessä toimivan Liikuntakeskus Treenixin edustajia.

Opinnäytetyöni ohjaava opettaja antoi vinkin Xamkin lainattaviin laitteisiin kuuluvasta ikäpuvusta, jota olisi mahdollista käyttää tapahtumassa. Ikäpuvun avulla olisi voinut esimerkiksi rajoittaa polven liikkuvuutta, jolloin olisi voinut kokeilla miten tämä vaikeuttaa autoon nousemista. Tarjosin mahdollisuutta muille geronomiopiskelijoille osallistua tapahtumaan projektiopintojen mer-

keissä. Otin yhteyttä myös LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden opettajiin, että olisiko heidän opiskelijoillaan mahdollista tulla tapahtumaan tekemään toimintakyvyn testauksia. Opettajat tarjosivat opiskelijoille mahdollisuutta kerryttää projektiopintoja tapahtuman avulla.

Tapahtuman esittelijöiksi lupautuivat Eekoon autokaupan lisäksi Etelä-Karjalan Muistiluotsi, Kaakkois-Suomen sydänpiiri, Liikenneturva, Epic Autokoulu, Silmäasema ja LähiTapiola. Muut mukaan pyydetyt olivat kyllä kiinnostuneita tapahtumaan osallistumisesta mutta tapahtuman ajankohta ei ollut heille so-piva tai oli muita esteitä osallistumiselle. En saanut Xamkin geronomiopiskelijoilta ja LABin fysioterapeuttiopiskelijoilta yhtään yhteydenottoa. Treenixin edustaja ei vastannut ollenkaan sähköpostikyselyyni.

6.2.3 Vinkkejä senioriautoiluun -opas

Halusin suunnitella senioriautoilun tapahtumassa jaettavaksi oppaan, jossa olisi tapahtuman teeman mukaisesti senioriautoilijoille vinkkejä ajokuntoon ja ajoterveyteen liittyen, turvallisesta toiminnasta pysäköintipaikoilla sekä auton valinnasta. Eekoon autokaupat voisivat halutessaan jakaa opasta asiakkailleen myös tapahtuman jälkeen. Oppaasta oli tarkoitus tehdä A5-kokoinen lehtinen. Eekoo lupasi hoitaa oppaan painatuksen sekä siitä koituvat kustannukset.

Ensin suunnittelin oppaan asiasisällön ja sitten ulkoasun. Oppaan ulkoasun suunnittelin Canva-ohjelmalla, josta minulla oli käytössä maksullinen Pro-versio. Käytin oppaan kuvitukseen Canvan kuvia. Oppaan asiasisällön suunnittelussa hyödynsin omaa liikenneopettajan kokemustani ja valitsin oppaaseen omasta mielestäni tärkeät asiat. Toimitin oppaan PDF-tiedostona Eekoon prismajohtajalle, joka hoiti oppaan painatuksen. Eekoon markkinointiosasto hoiti oppaiden taittamisen ennen tapahtumaa (ks. liite 1). Oppaita valmistettiin 200 kappaletta.

6.3 Tapahtuman mainostaminen

Ennen tapahtumaa laadin kirjoituksen otsikolla ”Ajotaito ei ole pysyvä ominaisuus”. Lähetin useille alueella ilmestyvien lehtien toimituksille sähköpostilla tiedotteen opinnäytetyöstäni sekä tapahtumasta. Tiedotteen liitteenä lähetin

kirjoitukseni (ks. liite 5). Paikallislehti Joutsenon päätoimittaja ottikin pian yhteyttä ja halusi tehdä aiheesta jutun. Juttu julkaistiin Paikallislehti Joutsenossa 21.4.2022. Saman jutun julkaisivat myös Länsi-Saimaan Sanomat (ks. liite 6) ja Luumäen Lehti. Etelä-Saimaa julkaisi jutun verkkolehdessään 23.4.2022.

Sosiaalisessa mediassa mainostin tapahtumaa itse Canva-ohjelmalla laatimalani mainoksella (kuva 2). Julkaisin mainoksen useassa Etelä-Karjalan alueen Facebook-ryhmässä (Imatra, Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki ja Savitaipale).



Kuva 2. Senioriautoilun tapahtuman mainos Facebook-ryhmiin.

Myös Eekoo mainosti tapahtumaa sosiaalisessa mediassa omilla Facebook- ja Instagram-tileillään (ks. liite 7). Tapahtumapäivänä Eekoo julkaisi nettisivuillaan tiedotteen pysäköintipaikoista sekä tapahtumasta (ks. liite 9). Myös Parikkalan S-Marketin Facebook-tilillä oli aiheesta julkaisu tapahtumapäivänä (ks. liite 10). Painetussa Etelä-Saimaa lehdessä oli tapahtuman mainos Prisman mainoksen yhteydessä 9.5.2022 (ks. liite 11). Parikkalan-Rautjärven Sanomat julkaisi jutun verkkolehdessään 10.5.2022 (ks. liite 8) sekä painetussa lehdessä 12.5.2022. Tapahtumaa mainostettiin myös Prismakeskuksen mainosnäytöillä ennen tapahtumaa sekä tapahtuman aikana.

Kaksi viikkoa ennen tapahtumaa lähetin sähköpostilla tapahtuman mainoksen useille alueen yhdistyksille ja järjestöille, jotta järjestöt voisivat halutessaan tiedottaa tapahtumasta asiakkaitaan ja jäseniään. Tiedotin työstäni myös Yle Kaakkois-Suomen toimittajaa, joka lupasi viedä tietoa ylemmilleen. Tämä ei kuitenkaan johtanut jutun tekoon.

6.4 Senioripysäköinti

Senioreille suunnattuja pysäköintipaikkoja toteutettiin Lappeenrannan Prismakeskuksen pysäköintihalliin kolme (kuva 3) ja S-Market Parikkalan pysäköintipaikalle kaksi. Pysäköintipaikat maalattiin pinkillä värillä.



Kuva 3. Senioreille suunnatut pysäköintipaikat Prismakeskus Lappeenranta.

Lappeenrannan Prismakeskuksella pysäköintipaikkojen yläpuolelle asetettiin kyltti, jossa on sinisellä pohjalla pysäköintipaikan P-tunnuksen lisäksi valkoinen teksti: Senioripysäköinti 3 paikkaa. Parikkalassa paikkojen yhteydessä ei ole mitään merkkiä. Pysäköintipaikat ovat läpiajettavia, joten pysäköitäessä ei ole tarvetta peruuttamiselle.

6.5 Senioriautoilun tapahtuman toteutus

Senioriautoilun tapahtuma järjestettiin tiistaina 10.5.2022 Lappeenrannan Prismakeskuksen kauppakäytävällä (kuva 4). Tapahtuman yhteydessä otettiin käyttöön senioreille suunnatut pysäköintipaikat Prismakeskuksen pysäköintihallissa. Tapahtuma-aika oli klo 10–18. Ennen tapahtuman alkua järjestimme prismajohtajan kanssa tapahtuman esittelijöille pöydät kauppakäytävälle. Eekoon autokaupoilta oli tuotu tapahtumaa varten kaksi esittelyautoa

kauppakäytävälle. Alun perin tapahtumassa oli tarkoitus olla myös rengasesittelyä mutta valitettavasti esittelijän paikalle tulo peruuntui viime hetkellä. Tapahtuman esittelijät saapuivat paikalle hyvissä ajoin ja tapahtuman alkaessa oli kaikki valmiina. Prismakeskuksen toimijoista LähiTapiola ja Silmääsema pitivät esittelypistettä toimipisteidensä edessä, sillä heidän toimipisteensä sijaittivat tapahtuma-alueen välittömässä läheisyydessä. Yllätysesittelijöinä tapahtumaan tuli kaksi Eekoolla työharjoitteluaan suorittavaa LAB-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijaa. He tekivät tapahtuman aikana verenpainemittauksia.



Kuva 4. Senioriautoilun tapahtuma 10.5.2022 Lappeenrannan Prismakeskus.

Tapahtuman aikana Prismän infopisteen työntekijät kuuluttivat säännöllisin väliajoin tiedotteen tapahtumasta. Tapahtuman ensimmäiset tunnit olivat selkeästi vilkkaimmat. Iltapäivällä kävijöitä oli vielä jonkin verran mutta klo 15 jälkeen oli kovin hiljaista. Tämän vuoksi päätettiin esittelijöiden kanssa aloittaa esittelypisteiden purkaminen jo hieman klo 17 jälkeen.

6.5 Tapahtuman palautteet

Tapahtuman kävijöillä oli mahdollista antaa tapahtumasta palautetta. Tapahtuma-alueella oli pöytä, jossa oli saatavilla Webropol-ohjelmalla laaditut paperiset palautekyselyt (ks. liite 2.). Pöydillä oli myös laatikot kyselylomakkeiden palauttamista varten. Palautekyselyyn oli mahdollista jättää yhteystiedot, jos halusi osallistua S-ryhmän 50 euron lahjakortin arvontaan. Arvontaa varten laadin Xamkin valmiille pohjalle tietosuojailmoituksen (ks. liite 12), joka oli tapahtumassa mukana paperisena versiona.

Tapahtuman aikana palautettiin 40 täytettyä palautelomaketta. Vain yksi palautteen jättäneistä ei jättänyt yhteystietojaan arvontaa varten. Suurin osa vastaajista (55 prosenttia) kuului ikäryhmään 65–74-vuotta. Suurin osa vastanneista koki tapahtuman kiinnostavaksi ja oli saanut tapahtumasta hyödyllistä tietoa senioriautoilusta. Vastanneista 100 prosenttia koki vastaavanlaisille tapahtumille olevan tarvetta jatkossakin. Vastaajien mielestä senioreille suunnatut pysäköintipaikat ovat tarpeellisia sekä senioreiden huomiointi yritysten toiminnoissa ja palveluissa on tärkeää. Vapaan palautteen kohdassa oli keuhuttu pysäköintipaikkoja sekä kiiteltu iloisista esittelijöistä ja senioreiden huomiointista myös liikenneasioissa. Palautteissa oli sinällään tapahtuman aiheisiin liittymättä moitittu kaupan hintatietojen pientä fonttikokoa sekä mainittu, että myös netittömille tulisi olla kaikki palvelut saatavilla.

Heti tapahtumaa seuraavana päivänä suoritin lahjakortin arvonnin. Ilmoitin lahjakortin voittaneen tiedot prismajohtajalle, joka lupasi toimittaa lahjakortin noudettavaksi Prisman infopisteeseen. Olin puhelimitse yhteydessä lahjakortin voittaneeseen henkilöön. Arvonnin suorittamisen jälkeen hävitin palautelomakkeista vastanneiden yhteystiedot silppurilla.

6.6 Palautteet yhteistyökumppaneilta ja Eekoon edustajilta

Lähetin kuudelle yhteistyökumppanille sekä viidelle Eekoon edustajalle sähköpostilla saatekirjeen ja linkin sähköiseen Webropol-kyselyyn (ks. liitteet 3 ja 4). Sain palautekyselyihin vastaukset kaikilta yhteistyökumppaneilta. Eekoon edustajilta sain kaksi vastausta.

Yhteistyökumppaneista 100 prosenttia oli saanut tapahtumasta riittävästi ennakkotietoa. Vastaajat kokivat tapahtuman hyödylliseksi organisaatioilleen. Yli puolet vastaajista uskoivat saaneensa tapahtuman avulla uusia asiakkaita tai jäseniä. Tapahtuman kokonaisarvosanaksi yksi vastanneista yhteistyökumppaneista oli antanut yhdeksän ja viisi oli antanut kymmenen asteikolla 4–10. Kolme yhteistyökumppania oli antanut sanallista palautetta (taulukko 1).

Taulukko 1. Yhteistyökumppaneiden antama vapaa sanallinen palaute.

Vapaa sana. Mikä oli hyvää tai huonoa, kehitysehdotuksia?

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset
Paikallista markkinointia enemmän, jotta tapahtuma tulee ko. asiakasryhmälle tietoon. Ihana ajatus ja toteutus!
Kehitysehdotuksena ikäihmisten tapahtuman aikataulu olisi ehkä parempi klo 9 - 15. Esittelypöytien sijainti oli hyvä ja kuulutukset toimiva hyvin.
Hyvä tapahtuma, kesto oli ehkä pitkä (esim kello 9-15 olisi voinut toimia jopa paremmin) Tiedotusta enemmän vielä?

Eekoon edustajien mielestä ikäystävällisyys on Eekoolle tärkeä markkinointiteema, ja he kokivat senioreille suunnattujen pysäköintipaikkojen lisäävän ikäystävällistä mielikuvaa Eekoosta. Kokonaisarvosanaksi pysäköintipaikkojen ja tapahtuman toteutukselle vastanneet Eekoon edustajat antoivat yhdeksän asteikolla 4–10. Parannettavaa Eekoon edustajien mielestä olisi ollut pysäköintipaikkojen viestinnässä sekä senioreiden tavoitettavuudessa.

7 ARVIOINTI

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy jokin konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi opas, portfolio tai tapahtuma (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Opinnäytetyöni koostuu useammasta osiosta, joita olivat pysäköintipaikat, opas sekä tapahtuma. Mielestäni saavutin työni tavoitteet kohtuullisen hyvin. Työn toteutus tapahtui melko nopealla aikataululla, joka jossain vaiheessa tuntui haasteelliselta. Kuitenkin kaikki sujui aikataulussa. Toteuttamista auttoivat hyvä suunnitelma ja järjestelmällisyys. Olen työn aikana tehnyt paljon muistiinpanoja ja kirjoittanut opinnäytetyöpäiväkirjaa, joiden avulla prosessi pysyi hallinnassa ja raportin kirjoittaminen oli helpompaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos ei yksin riitä opinnäytetyöksi, vaan työssä tulee näkyä myös alan teoreettinen osaaminen ja teorian soveltaminen käytäntöön sekä alan käytäntöjen kehittämiseen (Vilka & Airaksinen 2003, 42). Suunnitellessani opinnäytetyötäni, sen tuotoksia sekä kirjoittaessani raporttia olen tutustunut laajalti aiheeni teoriataustaan. Olen käyttänyt työssäni monipuolisia, nykyaikaisia, luotettavia ja kansainvälisiä lähteitä. Olen mielestäni onnistuneesti yhdistänyt liikenneopettajan kokemustani vanhustyöhön sekä osoittanut ajo-oikeusasioiden olevan merkityksellisiä ikääntyneille. Opinnäytetyöni on monipuolinen kokonaisuus, jonka toteuttamisen aikana olen oppinut paljon uutta ja saanut toteuttaa omia vahvuuksiani. Työ oli itselleni motivoiva,

kun sain hyödyntää liikenneopetuksen osaamistani ja yhdistää sen vanhus-työn näkökulmiin.

Tuotoksista Vinkkejä senioriautoiluun -opas oli mielestäni onnistunut sekä ulkoasultaan että asiasisällöltään. Opas on riittävän kompakti ja se on helposti tulostettavissa, joten sitä on mahdollista hyödyntää jatkossakin. Myös pysäköintipaikkojen toteutus onnistui hyvin. Ainoastaan Prismakeskuksen pysäköintipaikkojen yläpuolella olevat kyltit olisivat voineet olla suuremmat, jolloin kyltit olisivat helpommin havaittavissa. Mielestäni pysäköintipaikat lisäävät pysäköintipaikkojen turvallisuutta, helpottavat senioriautoilijoiden asiointikäyntejä sekä lisäävät mielikuvaa Eekoon ikäystävällisyydestä. Senioriautoilun tapahtumassa mielestäni kehitettävää olisi ollut tapahtuma-ajassa. Yhteistyökumppaneiden kanssa keskustelimme, että paras aika senioreiden tavoittamiseen olisi klo 9–14 välillä. Tapahtumapaikkana kauppakäytävä oli sinällään toimiva, mutta taustamelu häiritsi jonkin verran keskustelua. Esittelijöitä olisi voinut olla enemmänkin. Mielestäni kuitenkin paikalla olleet esittelijät tarjosivat tapahtumaan juuri sitä tietoa, jota olin ajatellutkin. Palautteidenkin perusteella kävijät saivat tapahtumasta tarpeellista tietoa.

Tapahtuman sekä pysäköintipaikkojen mainonta ei varmasti tavoittanut kovin kattavasti kohderyhmää. Harmikseni Etelä-Saimaa ei julkaissut juttua painetussa lehdessä, eikä Yle Kaakkois-Suomen toimitus tarttunut aiheeseen. Näillä kanavilla olisi ollut mahdollista tavoittaa vielä enemmän kohderyhmän edustajia. Etelä-Saimaassa ollut mainos olisi ehkä pitänyt olla jo aikaisemmin kuin tapahtumaa edeltävänä päivänä. Mainos saattoi myös hieman hukkoa Prisman tarjoustensa sekaan. Olisin kaivannut Eekoolta aktiivisempaa mainontaa. Eekoo voisi mielestäni vieläkin tiedottamalla senioripysäköintipaikoista lisätä yrityksen ikäystävällistä mielikuvaa. Senioripysäköintipaikat ovat vielä valtakunnallisellakin tasolla harvinaisia.

Työelämälähtöisen, toiminnallisen oppinäytetyön avulla on mahdollista luoda suhteita, näyttää omaa osaamistaan kehittämässä sekä jopa työllistyä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16). Olen työni avulla lisännyt geronomien tunnettavuutta liike-elämän kentällä sekä luonut suhteita useisiin eri alojen toimijoihin. Toimeksiantajan kanssa yhteistyö oli sujuvaa. Sain vaikutelman, että toimeksiantajan edustajat arvostivat näkemyksiäni sekä osaamistani. Saamani

palautteen perusteella toimeksiantaja koki kanssani työskentelyn sujuvaksi ja asenteeni positiiviseksi sekä sitoutuneeksi.

8 POHDINTA

8.1 Työn eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tulee tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa toimia rehellisesti, huolellisuutta sekä tarkkuutta noudattaen. Muiden tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa sekä viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti. Työtä varten tulee hankkia tarvittavat tutkimusluvut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) Työni oli toiminnallinen, enkä tehnyt työssäni varsinaista tutkimusta, jonka vuoksi en tarvinnut työlleni tutkimuslupaa. Varmistin asian työtä aloittaessani opinnäytetyöni ohjaajalta sekä toimeksiantajalta. Työn aikana olen käyttänyt Xamkin käyttäjätunnuksilla suojattuja ohjelmistoja sekä salasanalla suojattua tietokonetta. Olen pyrkinyt käyttämään työssäni mahdollisimman paljon alkuperäisiä tutkimuksia. Lähteisiin olen suhtautunut kriittisesti ja käyttänyt mahdollisimman nykyaikaisia lähteitä. Lähdeviittaukset ja lähdeluettelon olen laatinut Xamkin ohjeiden mukaisesti.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä tehdessä opiskelijan tulee perehtyä hyvään tieteelliseen käytäntöön, opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin sekä lainsäädäntöön, joka ohjaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020). Ennen työn aloittamista olen suorittanut Xamkin tutkimus- ja kehittämisosaamisen opintojakson, jossa olen perehtynyt muun muassa opinnäytetyön prosessiin sekä tutkimuseettisiin ja luotettavuuteen liittyviin periaatteisiin. Työtä aloittaessani sekä työn aikana olen perehtynyt huolellisesti henkilötietolakiin, EU:n tietosuojasetukseen ja tietosuojalakiin, jotta työ tulisi tehtyä lainsäädäntöä noudattaen. En ole työtäni varten kerännyt tarpeettomia henkilötietoja, ja olen säilyttänyt sekä hävittänyt henkilötiedot lain vaatimalla tavalla.

Jotta on mahdollista välttää ristiriitatilanteet opiskelijan ja työn toimeksiantajan välillä, tulee ennen opinnäytetyön aloittamista laatia ammattikorkeakoulun, toimeksiantajan sekä opiskelijan välillä yhteistyösopimus (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 21). Opinnäytetyöstä on laadittu Xamkin

valmiille pohjalle toimeksiantajan, opiskelijan sekä ohjaavan opettajan allekirjoittama sopimus. Sopimuksessa on sovittu opinnäytetyön ohjauksesta ja vastuusta, tuotosten tekijän-, omistus- ja käyttöoikeuksista, tulosten julkaisemisesta ja luottamuksellisuudesta sekä opinnäytetyön kustannuksista ja niiden korvaamisesta.

8.2 Jatkokehittäminen

Ikääntyneiden kuljettajien koulutukseen tulisi panostaa enemmän, jolloin olisi mahdollista tukea terveeseen ikääntyneen ajokyvyn säilymistä mahdollisimman pitkään. Vaikka ikääntyneet ovat liikenteessä melko turvallisuushakuisia, olisi ikäkuljettajien koulutuksella mahdollista parantaa myös yleistä liikenneturvallisuutta. Ikääntyvien parissa toimivat järjestöt ja yhdistykset ovat avainasemassa helposti saavutettavan ja riittävän edullisen liikennekoulutuksen järjestäjinä. Valitettavan monen ajo-oikeuden haltijan sääntötietämys on vanhentunut, eikä kaikilla ikääntyneillä ole mahdollisuutta päivittää tietämystään verkkomateriaalin avulla. Tämän vuoksi ikääntyneille olisi tarpeellista olla helposti saatavilla painettua materiaalia liikennesäännöistä.

Ikääntyneitä autoilijoita tulisi tiedottaa ja opastaa autojen uudistuvasta tekniikasta enemmän sekä antaa käyttökoulutusta auton tekniikan hyödyntämiseen. Moni ikääntynyt saattaa jopa pelätä auton vaihtoa, koska nykyaikainen tekniikka on heille vierasta. Autoliikkeiden ja automyyjien tulee osata ottaa ikääntyneiden rajoitteet ja tarpeet huomioon myydessään autoa ikääntyneelle. Ikääntyneet saattavat ostaa auton, jossa olisi heille hyödyllisiä ajoa avustavia laitteita mutta pelkäävät laitteiden käyttöä, kun tekniikka on heille outoa. Tällöin auton laitteista saatava apu jää täysin hyödyntämättä. Jokaisen automyyjän tulisi auton luovutustilanteessa perehdyttää ostaja riittävän hyvin auton hallintalaitteisiin ja avustavaan tekniikkaan. Tämän vuoksi myös automyyjiä tulisi kouluttaa ikääntymisen vaikutuksista autoiluun. Myytäessä ikääntyneille kalliita kulutustuotteita tulee huomioida myös myyjän eettinen vastuu.

Mielestäni ajo-oikeuden vaikutusta ikääntyneen identiteettiin ja toimintakykyyn tulisi tutkia lisää. Tutkimus olisi tärkeää, jotta löydettäisiin keinoja, joilla olisi mahdollista tukea ikääntynyttä ajo-oikeudesta luopumisen tullessa ajankohdattaiseksi. Esimerkiksi palvelutarpeen arviointeja tekevät palveluohjaajat sekä

muistihoitajat ja -koordinaattorit voisivat hyödyntää tutkimustietoa työssään. Ajo-oikeudesta luopumisesta tulisi puhua riittävän ajoissa, jotta ikääntyneellä on mahdollista sopeutua tilanteeseen.

Lääkäreille ja hoitohenkilökunnalle tulisi olla enemmän koulutusta ajokyvyn arvioinnista. Nykyisen lainsäädännön vuoksi vastuu ajoterveyden arvioinnista jää mielestäni liian paljon kuljettajalle itselleen. Yleisen liikenneturvallisuuden kannalta olisi erittäin tärkeää, että lääkärit ja hoitohenkilöt osaavat arvioida henkilön ajoterveyttä, vaikka käynti ei varsinaisesti koskisikaan ajoterveysasioita. Lääkäreiden ja hoitohenkilökunnan tulisi myös mielestäni tehdä enemmän yhteistyötä ajokyvyn arviointeja tekevien tahojen kanssa.

Tulevaisuudessa ikäystävällisyys nousee yhä tärkeämmäksi teemaksi myös yritysten toiminnassa, ja yritysten tulee huomioida ikääntyneiden erityistarpeita enemmän yritysten sekä palveluiden saavutettavuudessa. Geronomeilla olisi mahdollisuus markkinoida osaamistaan myös liike-elämän käyttöön. Senioreille suunnatut pysäköintipaikat voivat osaltaan olla lisäämässä yritysten ikäystävällisyyttä sekä pysäköintipaikkojen yleistä turvallisuutta.

LÄHTEET

Ajokorttilaki 29.4.2011/386.

Albert, G., Lotan, T., Weiss, P., & Shiftan, Y. 2018. The challenge of safe driving among elderly drivers. *Healthcare technology letters* 5, 45–48. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1049/htl.2017.0002> [viitattu 4.6.2022].

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/> [viitattu 8.9.2022].

Apukauppa s.a. Autoiluapuvälineet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.apukauppa.fi/category/68/autoiluapuvalineet> [viitattu 6.9.2022].

Autoklinikka. 2018. Lähes joka kolmas ei tunne pysäköintialueiden väistämissääntöjä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.autoklinikka.fi/ajankoh-taista/tiedotteet/lahes-joka-kolmas-ei-tunne-pysakointialueiden-vaistamissaan-toja/> [viitattu 5.6.2022].

Bergström, S. & Leppänen, A. 2015. Yrityksen asiakasmarkkinointi. 16. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Bristol Ageing Better. 2019. Make Your Business More Age-friendly. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2020/02/Business-Toolkit-for-Issue-on-screen-Tess-Sieling.pdf> [viitattu 7.7.2022].

Centre for ageing better s.a. UK Network of Age-friendly Communities. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ageing-better.org.uk/uk-network-age-friendly-communities> [viitattu 31.7.2022].

Douissebekov, E., Gabaude, C., Rogé, J., Navarro, J. & Michael, G.A. 2014. Parking and manoeuvring among older drivers: A survey investigating special needs and difficulties. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour* 26 Part A, 238–245. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi-org.ezproxy.xamk.fi/10.1016/j.trf.2014.07.011> [viitattu 8.9.2022].

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Etelä-Karjalan Osuuskauppa s.a. Tietoa meistä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://eekoo.fi/tietoa-meista/> [viitattu 29.5.2022].

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi (EY) 2006/126.

Falkenstein, M., Karthaus, M. & Brüne-Cohrs U. 2020. Age-Related Diseases and Driving Safety. *Geriatrics* 5, 80–108. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/geriatrics5040080> [viitattu 5.6.2022].

Heimonen, R. 2018. Jäähvyäiset ajokortille – nämä merkit kertovat, että ikäihmisen on aika luopua ajamisesta. Apu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.apu.fi/artikkelit/jaahyvaisyset-ajokortille-nama-merkit-kertovat-ettai-kaihmissen-on-aika-luopua-ajamisesta> [viitattu 13.7.2022].

- Huuskonen, M. 2021. Ajoterveyden arviointi on yhteinen tehtävämme. *Erikoislääkäri* 2, 43. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sely.fi/erikoislaakari-lehti-2021/> [viitattu 20.8.2022].
- Hänninen, T. 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.7.2022].
- Ikääntyneelle sopiva auto ja apuvälineet s.a. Liikenneturva. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/sopiva-auto-ja-apuvälineet/#f7de39ad> [viitattu 1.8.2022].
- Ikääntyneet liikenteessä s.a. Liikenneturva. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/ikäntyneet-liikenteessa/#90684bcc> [viitattu 5.6.2022].
- Instrumentarium s.a. Hämäränäkö ja liikenne. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.instru.fi/hamaranako-liikenteessa> [viitattu 20.8.2022].
- Invalidiliitto s.a. Liukuporras ja kalteva liukukäytävä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/tasoero/liukuporras-ja-kalteva-liukukaytava> [viitattu 23.6.2022].
- Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K. & Heimonen, S. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 4, 339–344. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624> [viitattu 30.7.2022].
- Jämsén, A. (toim.) 2013. Ikäosaava yritys: Ikäosaamista pohjoiskarjalaiseen asiakaspalveluun. Joensuu: Karelia ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-081-5> [viitattu 4.6.2022].
- Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2017. Ikäystävällinen yritys – senioriasiakkaat tulevat! Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B. Joensuu: Karelia ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-234-5> [viitattu 7.7.2022].
- Kohijoki, A-M. 2011. The effect of aging on consumer disadvantage in grocery retail services among the Finnish elderly. *Journal of Retailing and Consumer Services* 18, 370–377. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2011.04.003> [viitattu 12.6.2022].
- Koistinen, K. & Kohijoki, A-M. 2022. ”Se on aina elämys, kun pääsee kauppaan” – Kaupunkikeskusta ikääntyneiden fyysisenä ja sosiaalisena asiointiympäristönä. *Terra Maantieteellinen aikakauskirja* 1, 17–29. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.30677/terra.110582> [viitattu 19.6.2022].
- Kukkonen, T. 2019. Menestyvä yritys huomioi asiakaskunnan ikääntymisen – jo pienet muutokset ovat mahdollisuuksia. WWW-dokumentti. Julkaistu. 20.12.2019. Saatavissa: <https://silvereconomy.karelia.fi/fi/2019/12/20/menestyva-yritys-huomioi-asiakaskunnan/> [viitattu 29.5.2022].
- Liikenne- ja viestintäministeriö. 2021. Liikenneturvallisuusstrategia. Luonnos 8.6.2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=LVM054:00/2019> [viitattu 5.6.2022].

LähiTapiola. 2021. Joka kolmannen auto kolhiintunut parkkipaikalla – näin voit toimia vahingon sattuessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lahitapiola.fi/tietoa-lahitapiolasta/uutishuone/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/uutinen/1509572995696> [viitattu 5.6.2022].

Lääkärikeskus Aava s.a. Ajokorttivastaanotto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aava.fi/palvelut/yleislaakari-ja-paivystys/todistukset/laakarin-lausunto-ajokyvysta/> [viitattu 5.9.2022].

Löppönen, M. 2021. Iäkäs kuljettaja. *Erikoislääkäri* 2, 57–58. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sely.fi/erikoislaakari-lehti-2021/> [viitattu 20.8.2022].

Müller, K. 2008. Kognitio ja ajokyky. Teoksessa Juntunen, J. (toim.) Aivot ja ajattelu: kliininen kognitiivinen neurotiede. Klaukkala: Recallmed, 161–179.

Näkeminen ja silmäterveys NÄE ry. 2021. Näön seuranta on liikennenäkemisessä oleellista. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.9.2021. Saatavissa: <https://naery.fi/2021/09/27/naon-seuranta-on-liikennenaemisessa-oleellista/> [viitattu 24.7.2022].

Ojala, M. & Roine, R. 2021. Neurologiset sairaudet ja ajoterveys. *Erikoislääkäri* 2, 44–45. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sely.fi/erikoislaakari-lehti-2021/> [viitattu 20.8.2022].

Onnettomuustietoinstituutti. 2020. Vakuutusyhtiöiden liikennevahinkotilasto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lvk.fi/document/291226/D4065C3FD0EFBAD40F020451ECE47F197FABD39CF18313C12A8172088ECE39DE> [viitattu 5.6.2022].

Paire-Ficout, L., Lafont, S., Hay, M., Coquillat, A., Fabrigoule, C. & Chavoix, C. 2021. Relationships Between Cognitive and Driving Self-awareness in Older Drivers. *The Journals of Gerontology: Series B* 6, 1077–1085. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa224> [viitattu 5.6.2022].

Pakaslahti, S. 2019. Ikääntyvien kuluttajapotentialissa on paljon hyödynnettävää. YritysForum. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://yritysforum.com/markkinointi/ikaantyvien-kuluttajapotentialissa-on-paljon-hyodynnettava/> [viitattu 10.9.2022].

Park, Y. & Bae, Y. 2020. Brake time is correlated with lower extremity strength, dynamic balance and low-contrast sensitivity in unpredictable driving situations in elderly drivers compared with young drivers: A cross-sectional study. *Geriatrics & Gerontology International* 6, 571–577. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/ggi.13915> [viitattu 1.6.2022].

Partinen, M. & Sainio, M. 2015. Aisti- ja aivotoiminnot ja autolla ajaminen. Teoksessa Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 23.6.2022].

Pentikäinen, L. 2021. Senioreiden monikanavainen ostopäätösprosessi ja asiakaskokemus vähittäiskaupassa. Jyväskylän yliopisto. Kauppakorkeakoulu. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202106183867> [viitattu 11.9.2022].

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisuja O.39. Helsinki: Invalidiliitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://docplayer.fi/383663-Invalidiliiton-julkaisuja-o-39-2009-isbn-978-952-5548-24-2-issn-1457-1471-tyylypaino-oy.html> [viitattu 17.8.2022].

Piipponen, H. 2021. Poliisin näkemys ajoterveyteen. *Erikoislääkäri* 2, 98. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sely.fi/erikoislaakari-lehti-2021/> [viitattu 5.9.2022].

Rajaniemi, J. & Rappe, E. 2020. Ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja taajamissa. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:2. Helsinki: Ympäristöministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-042-2> [viitattu 5.6.2022].

Rappe, E. & Rajaniemi, J. 2021. Turvallinen asuinalue ikääntyneille. Ympäristöministeriön julkaisuja 2021:10. Helsinki: Ympäristöministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-225-9> [viitattu 5.6.2022].

Rekola, M., Kolinen, L., Asikainen, E., Heliste, L., Immonen, E., Starck, M., Ahokas, M., Suomento, J., & Johansson, S. 2022. Liikenneturvallisuusstrategia 2022–2026. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 2022:3. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-746-4> [viitattu 11.6.2022].

Roitto, H.-M. & Öhman, H. 2020. Ajoterveyden arviointi muistisairaalta. *Suomen Lääkärilehti* 39, 1996–1998. Verkkolehti. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/319941> [viitattu 23.7.2022].

Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.7.2022].

Seppänen, M. 2021. Kontrastinäkö. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.12.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01216/kontrastinako?q=kontrastin%C3%A4k%C3%B6> [viitattu 24.7.2022].

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihaskoivu. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.7.2022].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Taavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3> [viitattu 7.7.2022].

Suomen virallinen tilasto. 2021. Väestörakenne. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkojulkaisu. Päivitetty 31.3.2021. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak_2019_2020-03-24_tie_001_fi.html [viitattu 5.6.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Päivitetty 11.4.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 23.7.2022].

Terveystalo s.a. Laajennettu lääkärinlausunto ajokyvystä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/palvelut/laajennettu-laakarinlausunto-ajokyvysta/> [viitattu 5.9.2022].

Tervo, T., Jaakkola, T., Sulander, P., Holopainen, J., Neira, W. & Parkkari, K. 2011. Kuljettajan sairaus kuolonkolarien aiheuttajana. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 11, 1147–1153. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duo-decimlehti.fi/duo99560> [viitattu 13.7.2022].

Tieliikennelaki 10.8.2018/729.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.7.2022].

Tilvis, R. 2016a. Tuki- ja liikuntaelinten vanhenemismuutokset. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) *Geriatría*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 22–26.

Tilvis, R. 2016b. Vanhenemisen tunnusmerkeistä. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) *Geriatría*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 20–22.

Tilvis, R. & Viitanen, M. 2016. Hermoston ja aivojen vanheneminen. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) *Geriatría*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 26–31.

Traficom. 2021. Ajoterveyden arviointiohjeet terveydenhuollon ammattilaisille. PDF-dokumentti. Julkaistu 1.6.2021. Saatavissa: <https://www.traficom.fi/fi/saadokset/ajoterveyden-arviointiohjeet-terveydenhuollon-ammattilaisille> [viitattu 5.9.2022].

Traficom. 2022. Tilastotietokanta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://trafi2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/TraFi/TraFi__Ajokortit/010_ajok_tau_101.px/ [viitattu 5.6.2022].

Tuominen, J. 2021. Ikäkuljettajien kokemukset liikenteestä. Vuoden 2020 aineisto. Traficomin tutkimuksia ja selvityksiä 7/2021. Helsinki: Liikenne- ja viestintävirasto Traficom. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.traficom.fi/fi/julkaisut/ikakuljettajien-kokemukset-liikenteesta-vuoden-2020-aineisto> [viitattu 5.6.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.2.2021. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012> [viitattu 8.9.2022].

Tutkintoajoneuvon vaatimukset. 2022. Traficom. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.1.2022. Saatavissa: <https://ajokortti-info.fi/fi/ajokortin-hankkiminen/kuljettajantutkinto/tutkintoajoneuvon-vaatimukset?toggle=Tutkintoajoneuvon%20muut%20varustevaatimukset> [viitattu 5.9.2022].

Vainio, P. & Tornio, A. 2021. Lääkkeet ja liikenne. *Erikoislääkäri* 2, 55–56. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sely.fi/erikoislaakari-lehti-2021/> [viitattu 20.8.2022].

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2016. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tietosanomaa Oy.

Verma, I. 2020. Asuinalueiden kehittäminen ikääntyvälle väestölle. *Yhdyskuntasuunnittelu* 1, 33–49. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.33357/ys.89482> [viitattu 19.6.2022].

Viitanen, M. 2016a. Iäkkään henkilön ajokyky. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) *Geriatría*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 406.

Viitanen, M. 2016b. Iäkkään henkilön ajokyvyn arviointi ja ajokykyyn vaikuttavat tekijät. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) *Geriatría*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 406–409.

Viinikainen, T. & Helin, E. 2002. Esteetön ympäristö kaikille: Miten huomiomme ikääntyneet sekä liikkumis- ja toimimiseesteiset tienpidossa. Tiehallinnon julkaisut. Helsinki: Tiehallinto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.doria.fi/handle/10024/131172> [viitattu 12.6.2022].

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

WHO. 2007. *Global Age-friendly Cities: A Guide*. Publications of the World Health Organization. World Health Organisation. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43755> [viitattu 19.6.2022].

WHO. 2015. *World report on Ageing and Health*. Publications of the World Health Organization. World Health Organisation. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463> [viitattu 1.8.2022].

VINKKEJÄ SENIORIAUTOILUUN -OPAS



Vinkkejä senioriautoiluun

Nykyaikainen ajoneuvotekniikka lisää ajamisen turvallisuutta ja mukavuutta!

Turvallinen toiminta pysäköintipaikalla

Aja pysäköintipaikalla riittävän hiljaa ettei ylitä ketään.

Jos pysäköintipaikalla ei ole väistämismerkkejä, pätevät tasa-arvoisen risteyksen säännöt.

Varoitan myös jalankulkijoita. Erityisesti pieniä lapsia on vaikea havaita etenkin peruutettaessa.

Käytä vilkkua aina kääntyessäsi. Kerro vilkulla myös mihin ruutuun olet menossa tai mihin suuntaan aiot lähteä pysäköintiruudusta.

Pysäköi autosi niin, että poistuminen ruudusta on mahdollista keula edellä.

Jalankulkijana vältä peruuttavan auton takaa kävelemistä.

Varmista, että autosi ympärillä on riittävästi tilaa, jotta voit nousta autosta pois kolhimatta viereisiä ajoneuvoja.

Pysäköintipaikalta lähtijä on aina väistämismerkkinen muita kohtaan.

Jos kolhaiset toisen autoa, jätä yhteystietosi tai odota auton omistajan paikalle saapumista. Vahinkojen varalta maksamme vakuutusmaksuja. Ei ole mukavaa maksaa toisen aiheuttamia kolhuja omasta kukkarosta.



Ajokunto ja ajoterveys

Ajotaito ei ole pysyvä ominaisuus

- Kertaa voimassaolevat liikennesäännöt
- Uusiutuva tekniikka vaatii muutoksia myös ajotapaan
- Liikenneturva ja autokoulut järjestävät ajamisen kertausta myös ikääntyville

Hyvä ajokunto ja ajoterveys ovat turvallisen autoilun edellytyksiä

- Ikääntyessä tulee huomioida toimintakyvyn heikkenemisen vaikutukset ajokykyyn

Kuljettaja on vastuussa ajokunnostaan aina ajamaan lähtiessään.

Ajokuntoon vaikuttavat:

- Sairaudet
- Tunnetilat
- Väsymys
- Lääkitys
- Päihteet

Liikenteessä turvallisen toiminnan keskeisiä tekijöitä ovat:

- Näkökyky
- Tiedonkäyttelykyky
- Motoriikka
- Lihasvoima ja nivelten liikkuvuus

Tarkistuta näkösi sekä ajoterveytesi säännöllisesti.

Olethan realistinen ajoterveyttäsi kohtaan!

Jossain vaiheessa ajamisesta on pakko luopua ja miettiä muita liikkumisen keinoja.



Vinkkejä auton hankintaan



Hieman korkeampaan autoon on helpompi nousta kyytiin ja pois.

Valitse käyttötarkoituksesi sopivan kokoinen auto ja moottori sekä sopiva käyttövoima.

Automaattivaihteet jättävät enemmän aikaa liikenteen huomiointiin ja helpottavat ajamista.

Turvallitteet toimivat oikein, kun niitä käytetään oikein. Oikein säädetty ajoasento on turvalaitteiden toiminnan ja turvallisen ajamisen perusta.

Nykyaikainen ajoneuvotekniikka lisää ajamisen turvallisuutta. Opettele laitteiden käyttö ja tutustu autosi ominaisuuksiin. Kysy tarvittaessa ammattilaisen neuvoa.

Esimerkkejä ajoneuvotekniikasta:

- ajonvakautusjärjestelmä
- peruutustutka tai -kamera
- pysäköintiaavustin
- kaistanvaihtoavustin
- älykkäät ajovalot
- automaattinen törmäyksen esto

Renkaat ovat yksi keskeisistä autosi turvallisuustekijöistä. Käytä keliolosuhteisiin soveltuvia renkaita. Tarkista säännöllisesti renkaiden kunto ja ilmanpaineet.

Säännöllisillä huolloilla varmistat autosi käyttövarmuuden ja turvallisuuden. Tutustu autosi huolto-ohjelmaan.



PALAUTEKYSELY YLEISÖLLE**Palautekysely senioriautoilun tapahtuma 10.5.22**

Täyttämällä palautelomakkeen ja jättämällä yhteystietosi, voit osallistua ~~Esseen~~ 50 euron lahjakortin arvontaan

1. Vastaajan ikä

- Alle 65-vuotta
- 65-74-vuotta
- 75-vuotta tai yli

2. Vastaajan sukupuoli

- Nainen
- Mies
- En halua vastata

3. Tapahtuma oli kiinnostava

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Sain tapahtumasta hyödyllistä tietoa senioriautoiluun liittyen

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Onko tällaisille tapahtumille tarvetta jatkossa?

Kyllä

Ei

6. Senioreille suunnatut leveämmät ja läpiajettavat pysäköintipaikat ovat tarpeellisia

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Senioreiden huomioiminen yrityksen toiminnassa ja palveluissa on tärkeää

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Vapaa sana. Mikä oli hyvää tai huonoa, kehitysehdotuksia?

Voit halutessasi jättää tietosi arvontaa varten.

Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä käytetä muihin tarkoituksiin.

Nimi: _____

Puhelinnumero ja/tai sähköpostiosoite:

Tapahtuma on järjestetty osana geronomiopiskelijan opinnäytetyötä.
Kiitos palautteestasi!

PALAUTEKYSELY YHTEISTYÖKUMPPANEILLE

Palautekysely Senioriautoilun tapahtuma 10.5.22

1. Vastaaja

- Prismakeskuksessa toimivan yrityksen edustaja
- Ulkopuolinen mukaan pyydetty yhteistyökumppani

2. Saimme riittävästi tietoa tapahtumasta ennakoon

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Tapahtuma oli organisaatiolenne hyödyllinen

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Koetteko saavanne uusia asiakkaita/jäseniä tapahtuman avulla?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

5. Tällaiselle tapahtumalle on tarvetta myös tulevaisuudessa

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Senioreiden huomioiminen on tärkeää organisaatiolenne

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Anna kokonaisarvosana tapahtumalle

Arvosana asteikolla 4 - 10

	4	5	6	7	8	9	10	
4 = huono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10 = erittäin hyvä

8. Vapaa sana. Mikä oli hyvää tai huonoa, kehitysehdotuksia?

PALAUTEKYSELY EEKON EDUSTAJILLE

Palautekysely

Senioreille suunnatut pysäköintipaikat ja senioriautoilun tapahtuma 10.5.22

1. Pysäköintipaikkojen ja tapahtuman suunnittelu/toteutus onnistui hyvin

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Ikäystävällisyys on Eekolle tulevaisuudessa tärkeä markkinointiteema

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Senioreille suunnatut pysäköintipaikat lisäävät ikäystävällistä mielikuvaa Eekoosta

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Senioreille suunnatuille tapahtumille on tarvetta myös tulevaisuudessa

5 = Täysin samaa mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Anna kokonaisarvosana pysäköintipaikkojen ja tapahtuman

toteutukselle

Arvosana 4-10

4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4= ei kovin hyvä 10 = erittäin hyvä

6. Mikä oli hyvää, mitä olisi pitänyt kehittää?

TIEDOTE JA KIRJOITUS LEHDISTÖLLE

Hei,
 opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa geronomiksi (sosiaali- ja terveysalan vanhustyön asiantuntija AMK). Olen myös pitkän uran liikenneopetuksen parissa tehnyt liikenneopettaja. Osana opinnäytetyötäni järjestämme yhteistyössä Etelä-Karjalan Osuuskaupan kanssa senioriautoilun tapahtuman Lappeenrannan Prismakeskuksella ti 10.5.2022 klo 10–18. Tapahtuman yhteydessä julkaistaan senioreille suunnatut pysäköintipaikat Lappeenrannan Prismakeskuksen pysäköintihallissa sekä Parikkalan S-Marketilla. Senioreille suunnatut pysäköintipaikat ovat läpiajettavia ja normaalia leveämpiä, joka lisää pysäköinnin turvallisuutta ja vähentää kolaroinnin riskiä.

Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä tietoisuutta senioriautoilusta, lisätä pysäköintipaikkojen turvallisuutta sekä saada yritykset kiinnittämään huomiota ikäystävällisyyden merkitykseen asiakkaidensa huomioinnissa. Olisi hienoa, jos huomioisitte opinnäytetyöni jutun arvoisesti. Annan mielelläni asiasta lisätietoa. Liihteenä tekemäni kirjoitus, jota voitte halutessanne hyödyntää. Olisi mukava, jos juttu olisi mahdollista laittaa lehteen ennen tuota tapahtumaa, jotta tieto tapahtumasta tavoittaisi mahdollisimman monta senioriautoilusta kiinnostunutta koko maakunnan alueelta.

Ajotaito ei ole pysyvä ominaisuus

Ikäkuljettajien määrän ennustetaan lisääntyvän aina 2040-luvulle asti. Tähän yhtenä vaikuttavana tekijänä on ikääntyneiden aikaisempaa parempi terveydentila. Useat ikääntyneet autoilevat niin pitkään kuin terveys sallii. Liikuntakyvyn heikkeneminen saattaa vaikeuttaa kävelyn lisäksi myös ikääntyneiden mahdollisuuksia julkisen liikenteen käyttämiseen, jolloin oma auto on usein helpoin matkustusmuoto. Ajo-oikeus ja oma auto ovat monelle ikääntyneelle osallistumisen ja liikkumisen mahdollistajia sekä jopa itsenäisyyden symboleja.

Muutokset ikääntyneen liikunta- ja toimintakyvyssä vaikuttavat myös autoilla. Ikääntymisen myötä heikkenevät lihasvoima, niveliin joustavuus ja käsinäppäryys voivat vaikuttaa autoon nousemiseen, ohjaamiseen, polkimien hallintaan sekä autosta ulos nousemiseen. Nivelten vähentynyt liikelaaajuus haittaa lähestyvän liikenteen tarkistamista risteyksissä.

Ajotaitokaan ei ole pysyvä ominaisuus. Ikäkuljettajat osallistuvat harvoin heille suunnattuihin koulutuksiin, vaikka pitävät koulutusta tärkeänä etenkin liikennesääntöjen ja merkkien kertaamisen osalta. Moni on suorittanut ajo-oikeutensa useita vuosikymmeniä sitten, jonka jälkeen liikennemäärät ovat kasvaneet sekä liikennejärjestelyt ja -säännöt ovat muuttuneet. Jokainen tienkäyttäjä on velvollinen pitämään liikenneosaamisensa ajan tasalla. Myös ajoneuvotekniikan uusiutuminen vaatii muutoksia ajotapaan.

Ikääntyvien turvallista autoilua on mahdollista tukea nykyaikaisen tekniikan avulla. Ikäkuljettajan valitessa autoa on syytä huomioida ovivaunun korkeus ja leveys sekä ajamista helpottavat ratkaisut kuten automaattivaihteisto, pysäköintiavustin ja navigaattori. Auton laitteiden hallinta on myös syytä opetella riittävän sujuvasti, jotta on mahdollista keskittyä liikenteen havainnointiin. Myös fyysisellä harjoittelulla sekä säännöllisillä ajoterveyden tarkistuksilla voidaan tukea ajokyvyn säilymistä. Lääkäritkin tarvitsevat lisää osaamista neuvoakseen potilaitaan muun muassa kuljettajaa avustavan nykyaikaisen ajoneuvotekniikan hyödyntämisestä ajoturvallisuuden ylläpitämiseksi.

Ajokykynsä suhteen kannattaa olla realistinen. Jossain vaiheessa meidän kaikkien on pakko luopua autolla ajamisesta. Etelä-Karjalassakin on tavoitteena, että ikääntyneet pystyisivät asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään. Miten kotona asuminen mahdollistetaan myös syrjäseudulla asuville ikääntyville, jotka eivät enää pysty itse autoilemaan? Toki ikääntyneen kannattaa autoilusta luopuessaan ottaa huomioon säästämänsä auton ylläpitokustannukset. Niillä säästöillä ajaa jo monta taksimatkaa. Joka tapauksessa tulevaisuudessa ikääntyneiden kuljettajien liikkumis- ja ajotottumukset ovat liikenneturvallisuustyössä yhä merkittävämpi teema, tulisihan myös liikennesäätöjen olla elinikäisiä.

Osana opinnäytetyötäni järjestetään yhteistyössä Etelä-Karjalan Osuuskaupan kanssa senioriautoilun tapahtuma Lappeenrannan Prismakeskuksella ti 10.5.2022 klo 10–18. Tapahtumassa on mahdollista saada tietoa nykyaikaisesta ajoneuvotekniikasta, ikääntyvän ajoterveydestä ja -turvallisuudesta, liikennesäännöistä sekä ajokyvyn arvioinnista. Tapahtuman esittelijöinä ovat mm. Eeko autokauppa ja rengaspalvelu, Liikenneturva, Etelä-Karjalan Muistiluotsi, Kaakkois-Suomen sydänpiiri, Epic Autokoulu ja Prismakeskuksen toimijat. Tervetuloa!

Leena Uski
 geronomiopiskelija (XAMK)/
 liikenneopettaja

Autot & liikenne



SARI PULLINEN

Ikääntyminen vaikuttaa monella tavalla autoiluun, muistuttaa liikenneopettaja ja geronomiopiskelija Leena Uski.

Auton ratissa tarvitaan lihasvoimaa ja joustavia niveliä

Geronomiksi opiskeleva Leena Uski muistuttaa, että ajokyky kannattaa arvioida ajoissa.

Sari Pullinen

Aluksi savitaipalelaislähtöinen liikenneopettaja Leena Uski ajattelee, ettei liikenneopetuksella ja vanhustyöllä ole mitään tekemistä toistensa kanssa. Hän oli kuitenkin väärässä. Geronomiopintoihin kuuluneessa harjoittelussa ja palvelutalteen arvioinnissa ikääntyneiden autoilijoiden ajo-oikeus sekä se hetki, jolloin ajo-oikeudesta joutuu luopumaan, nousivatkin usein esiin.

– Sitä lähti ajatus, että haluan oppinnytetyöni liittyvän ikääntyneiden autoiluun. Uski kertoo.

Työssään hän on nähnyt, että ikääntyneetkin voivat pärjätä liikenteessä oikein

hyvin, mutta se vaatii ajokykyyn kuntoutusta. Sellaista järjestetään vain vähän, ja sellaiseen myös hakeudutaan harvoin.

– Jokainen voi ostaa autokoululta muutaman ajotunnin nykyaikaisella autolla. Moni läkäs ajaa vanhalla ajoneuvolla, jossa turvatekniikka ei ole kummoinen.

Ajoneuvokaluston uusimista vaikeuttavat pelko siitä, että uusi tekniikka on vaikeaa, sekä myös raha.

– Etelä-Karjalassakin on tavoitteena, että ikääntyneet pystyisivät asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään. Mutta miten voi asua kotona syrjäseudulla, jos ei pysty autoilemaan? Uski miettii.

Työkseen Uski on tehnyt ajokykyyn arviointia, joita lääkäri voi määrätä. Jos autoilijalla on esimerkiksi jo edennyt muistisairaus, voi ajokortin uusiminen olla myöhäistä.

Myös vaikkapa sydän- ja verisuonisairaudet voivat viedä ajokykyyn.

– Monesti olisi vielä jotakin tehtävissä, jos arviointiin tultaisiin ajoissa. Lievissä muistisairauden vaiheissa ajokyky voi vielä olla riittävä.

Ajo-oikeuden menettäminen on haastava hetki.

– Moni saattaa jatkaa ajamista ilman ajokorttia, ja omaiset saattavat sallia sen ja mennä kyytiin. Se on riski. Pahimmassa tapauksessa vakuutuskaan ei korvaa mitään, jos jokin sattuu. Auton ylläpitokustannuksista säästyväällä summalla ajaa monta taksimatkaa, Uski huomauttaa.

Uski toivoo, että yritykset huomioisivat autoilevat seniorit entistä paremmin rakentamalla sisäänkäyntien ja

hissien läbelle tavanomaisia leveämpiä ja lipiajettavia parkkiruutuja.

Huomionarvoista on, että läikkäiden autoilijoiden määrä lisääntyy 2040-luvulle asti.

Liikuntakykyyn heiketessä kävely ja julkisen liikenteen käyttö vaikeutuvat, jolloin omalla autolla pääsee liikkeelle parhaiten.

Nivelten joustavuus ja käsinäppäryys vaikuttavat moneen: niin autoon astumiseen, sen ohjaamiseen, polkimien hallintaan kuin autoista poistumiseenkin, sekä myös havainnointiin risteyksissä. Ei riitä, että vain katse kääntyy.

Jo autoa valitessa ikkään on hyvä huomioida ovitaukon korkeus ja leveys sekä muun muassa automaattivaihteisto, pysäköintiväestys ja navigaattori, jotka helpottavat ajamista.

Parasta kuntoilua autoilijalle on kokonaisvaltainen lihasvoimaa ja nivelten liikuvuutta edistävä liikunta.

Sykyyn asti Leena Uski on opintovapaalla työstään. Sitteen tulee eteen valinta.

– Liikenneopetuksen lakimuutokset ovat syöneet ammattiaatettani. Simulaattorit ovat korvanneet pakollista opetusta, ja sitä on enää vähän. Moni ei pärjää minimiopetusmäärällä, ja olen joutunut päästämään käsistäni puolivalmiita kuljettajia.

Jo valmistuessaan liikenneopettajaksi hän tiesi vielä opiskelevansa jotain muutakin. Liikunta-ala olisi kiinnostanut, ja nyt Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksessa onkin mukana myös liikunta.

– Uskoisin, että ikääntyneiden parista löytyy töitä. Geronomi voi toimia monenlaisissa tehtävissä, siinä yhdistyvät sosiaali- ja terveysala.

HENKILO

Leena Uski

- Kotoisin Savitaipaleelta, asuu nykyisin Joutsenos-
sa.
- Työkseen ollut liikenneopettajana vuodesta 2006.
- Opiskelee Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa geronomiksi eli sosiaali- ja terveysalan vanhustyön asiantuntijaksi (AMK).
- Tekee oppinnytetyötä senioriautoilusta.

Leena Uskin oppinnytetyö, senioriautoilutapahtuma, järjestetään Lappeenrantaan Prismalla ti 10.5. klo 10-18. Tietoa mm. ajoneuvotekniikasta, ikääntyvien ajoterveystesta ja -turvallisuudesta, liikennesääntöistä ja ajokykyyn arvioinnista.

EKOON INSTAGRAM- JA FACEBOOK-JULKAISUT

SENIORIAUTOILUN TAPAHTUMA

Lappeenrannan Prismassa
**tiistaina 10.5.
 klo 10-18**

Ohjelmassa mm. auto- ja rengasesittelyä, tietoa ikääntyneen ajoterveudesta ja -turvallisuudesta sekä ajokyvyn arvioinnista.

Otamme käyttöön myös uudet senioripysäköintipaikat. **PRISMA**

YHTEISTYÖSSÄ:

EKOON AUTOKAUPAT LÄHITAPIOLA SILMÄASEMA LIKENNETURVA ETC

eekoo.fi Prisma Lappeenranta

eekoo.fi Senioriautoilun tapahtuma Lappeenrannan Prismassa tiistaina 10.5. Klo 10-18 😊

Ohjelmassa mm. auto- ja rengasesittelyä, tietoa ikääntyneen ajoterveudesta ja -turvallisuudesta sekä ajokyvyn arvioinnista.

Otamme käyttöön myös uudet senioripysäköintipaikat.

Tervetuloa!
 17 vk

hertta20 Muistakaa kaikki ei aja ulos vaan sisäparkkiin! 😊

17 vk Vastaa

3 tykkäystä
 TOUKOKUU 6

Lisää kommentti... [Julkaise](#)

Etelä-Karjalan Osuuskauppa päivitti tapahtuman Senioriautoilun tapahtuma Lappeenrannan Prismassa kansikuvan. 6. toukokuuta · 🌐

SENIORIAUTOILUN TAPAHTUMA

Lappeenrannan Prismassa
**tiistaina 10.5.
 klo 10-18**

Ohjelmassa mm. auto- ja rengasesittelyä, tietoa ikääntyneen ajoterveudesta ja -turvallisuudesta sekä ajokyvyn arvioinnista.

Otamme käyttöön myös uudet senioripysäköintipaikat. **PRISMA**

YHTEISTYÖSSÄ:

EKOON AUTOKAUPAT LÄHITAPIOLA SILMÄASEMA LIKENNETURVA ETC

Tykkää

Kommentti

PARIKKALAN-RAUTJÄRVEN SANOMIEN KIRJOITUS 10.5.2022

Parikkalan-Rautjärven
Sanomat

[Etusivu](#) [Uutiset](#) [Mainostaja](#) [Ota yhteyttä](#) [Näköislehti](#)

Julkaistu 10.5.2022 14:03
Aleksi Keränen

Parikkalan S-Marketin pihalle kaksi senioripysäköintipaikkaa



Senioripysäköinnille varattujen paikkojen vastapuolella on pysäköinti kielletty.

Aleksi Keränen

Hae sivuilta

Näin käytät digilehteä!

KYSYMYKSIÄ TAI ONGELMIA?

Asiakaspalvelu
p. 010 230 8900 tai
tilaukset@prsanomat.fi

Parikkalan-Rautjärven
Sanomat

Lataa tästä ohjeet >>>

Uusimmat

Metsä Groupilla alkaa oppisopimuskoulutus - paikkoja avoinna myös Simpeleellä ja Punkaharjulla

TILAAJILLE

5.9.2022

Rajaseutupalkinnot Mikko Euroalueelle ja Parikkalan VPK:lle

TILAAJILLE

5.9.2022

Käskynkän väki muuttaa tiistaina hotelliin

TILAAJILLE

2.9.2022

Etelä-Karjalan Osuuskauppa avasi senioreille suunnitellut pysäköintipaikat S-Market Parikkalaan ja Lappeenrannan Prismaan tiistaina.

Eekoo on kehittänyt autoilevien senioriasiakkaiden asioinnin turvallisuutta ja sujuvuutta yhdessä XAMK:n genomiopiskelija **Leena Uskin** kanssa. Yhteistyöstä on senioripysäköintipaikkojen lisäksi syntynyt opas *Vinkkejä senioriautoiluun*.

Senioripaikoille ajaminen on sujuvaa, sillä parkkipaikan asfalttiin vaaleanpunaisella merkittyihin ruutuihin ajaminen ja niistä poistuminen onnistuu ilman peruuttamista. Kahden rinnakkain olevan ruudun ympärillä on myös tavallisia ruutuja reilummin tilaa.

Vastapuolella olevat parkkiruudut on poistettu käytöstä ja niissä pysäköinti on kiellettyä läpiajomahdollisuuden säilyttämisen vuoksi.

EEKOON TIEDOTE 10.5.2022



AJANKOHTAISTA

LIITY ASIAKASOMISTAJAKSI

PALVELUT

TYÖPAIKAT

TIETOA MEISTÄ

VASTUULLISUUS

S-MOBILI

ABC-MOBILI

OSUUSKAUPPAVAALIT 2022



Senioripysäköintipaikat Lappeenrannan Prismaan ja S-market Parikkalaan



10.05.2022

Etelä-Karjalan Osuuskauppa avaa senioreille suunnattuja pysäköintipaikkoja Lappeenrannan Prismaan sekä S-market Parikkalaan.

EEKOO on yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK:in genonomiopiskelija **Leena Uskin** kanssa kehittänyt autoilevien senioriasiakkaiden asiointin turvallisuutta ja sujuvuutta. Yhteistyön lopputuloksena on tehty opas "Vinkkejä senioriautoiluun" ja avattu senioripysäköintipaikat Prisma Lappeenrantaan sekä S-market Parikkalaan.

Senioripysäköintipaikkoihin ajaminen on sujuvaa, kun merkittyihin pysäköintiruutuihin ajaminen ja poistuminen onnistuu ilman peruuttamista ja pysäköintiruudun ympärillä on myös reilummin tilaa. Lappeenrannan Prismassa senioripysäköintipaikat ovat lähellä hissejä, jolloin asiointi Prismakeskukseen on sujuvaa.

Lappeenrannan Prismassa järjestetään tiistaina 10.5.2022 senioriautoilun tapahtuma kello 10-18. Tapahtumassa on mm. auto- ja rengasesittelyä, tietoa ikääntyneen ajoterveystestistä ja -turvallisuudesta sekä ajokyvyn arvioinnista.

Lisätietoja:

Etelä-Karjalan Osuuskauppa, vähittäiskaupan toimialajohtaja Petteri Väyrynen, puh. 010 7620 011, petteri.vayrynen@sok.fi

S-MARKET PARIKKALAN FACEBOOK-JULKAISU 10.5.2022



S-market Parikkala

10. toukokuuta · 🌐

...

Huomenta Parikkalasta!

Moni onkin ihmetellyt ja arvailut mitä uutta meidän parkkipaikalle on tulossa.

Meille on avattu tänään senioreille suunnattuja pysäköintipaikkoja.

Eekoo on yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK:in genonomiopiskelija Leena Uskin kanssa kehittänyt autoilevien senioriasiakkaiden asiointin turvallisuutta ja sujuvuutta.

Senioripysäköintipaikkoihin ajaminen on sujuvaa, kun merkittyihin pysäköintiruutuihin ajaminen ja poistuminen onnistuu ilman peruuttamista ja pysäköintiruudun ympärillä on myös reilummin tilaa.

Tervetuloa kaupalle 😊!

[#elämänmakuisiakohtauksia](#) [#eekoo](#) [#smarketparikkala](#) [#senioriparkki](#)



PRISMA MAINOS ETELÄ-SAIMAA 9.5.2022

Etelä-Saimaa 9.5.2022

PRISMA

Kaikkea hyvää ruokapöytään.

Hinnat voimassa ma - ke 9.5. - 11.5.2022. Tuotteita erä, ei jälleenmyyjille.

 <p>Chiquita Banaani, Panama, Extra lk</p> <p>0⁹⁹ kg</p>	 <p>Tomaatti Suomi, 1 lk</p> <p>2²⁹ kg</p>
 <p>Vaasan Ruispalat 12 kpl 660 g (1,95/kg)</p> <p>1²⁹</p>	 <p>HK Ohuen ohut keittokinkku tai Ylikypsä saunapalvi 300 g (6,63/kg)</p> <p>1⁹⁹</p>
 <p>Koti- maista PERUNA SIPULI SEKOITUS UNA ULI KITUS</p> <p>Kotimaista Peruna-sipulisekoitus 1 kg</p> <p>0⁹⁹</p>	 <p>Koti- maista OSTORAJOITUS 1 ERÄ/TALOUS SUKA-SAVU JAUHELIHA</p> <p>Kotimaista Sika-nauta jauhe liha 23 % 400 g (3,75/kg)</p> <p>3⁰⁰ 2 pkt</p>
 <p>Rainbow Jogurtit 150 g (1,67/kg)</p> <p>0²⁵</p>	 <p>Koti- maista RAE</p> <p>Kotimaista Raejuustot 400 g (4,98/kg)</p> <p>1⁹⁹</p>
 <p>Blå Band Italian pata 150 g (13,33/kg)</p> <p>4⁰⁰ 2 pss</p>	 <p>Lambi WC-paperi 24 rll (0,29/kpl)</p> <p>Seria Talouspaperi 16 rll (0,43/kpl)</p> <p>6⁹⁰ kpl</p>
<p>SENIORIAUTOILUN TAPAHTUMA Lappeenrannan Prismassa tiistaina 10.5. klo 10-18</p> <p>Ohjelmissa mm. auto- ja rengasasettelystä, tietoa ikääntyneen ajoterveystesta ja -turvallisuudesta sekä ajokyvyn arviointista.</p>	
 <p>Otamme käyttäjät myös laadit senioripysäköintipaikat.</p> <p>PRISMA</p>	
 <p>MEILTÄ SAAT BONUSIA v. kassavälistä</p>	 <p>EEKOO</p>
<p>Prisma Lappeenranta Puhakankatu 9 Palvelemme ma-su 7-23</p>	

TIETOSUOJAILMOITUS ARVONTAA VARTEN



1

Tietosuojailmoitus

1. Rekisterinpitäjä

Uski Leena
Runkotie 25
54120 Pulp|
P. 040 5542957
sähköposti: cleus001@edu.xamk.fi

2. Rekisterin nimi

Senioriautoilutapahtuman kilpailu- ja arvontarekisteri

3. Opinnäytetyön suorittajat

Uski Leena

4. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Henkilötietoja tarvitaan arvonnin järjestämiseksi. Arvontaan osallistuneiden henkilötietoja käytetään kilpailun/arvonnin suorittamiseen ja yhteyden ottamiseksi voittajaan. Tapahtumassa kerätään vain välttämättömät yhteystiedot arvontapalkintojen toimittamista varten.

4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?

Arvonnin järjestämiseen tarvittavia luovuttamiasi henkilötietoja käsitellään suostumuksellasi. Jos ei halua osallistua arvontaan, tietoja ei tarvitse luovuttaa.

5. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: Senioreille suunnatut pysäköintipaikat ja senioriautoilun tapahtuma

Opinnäytetyön kesto: 1/2022–10/2022
Henkilötietojen käsittelyn kesto: 10.5.2022 – 31.5.2022

6. Mitä tietoja minusta käsitellään?

Käsiteltävät tiedot ovat nimi, puhelinnumero ja/tai sähköpostiosoite.
Tapahtumassa ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

7. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Henkilötiedot kerätään tapahtumassa osallistujien täyttämistä palaute/arvontalomakkeista.

8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille.

9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Tietoja ei siirretä rekisterinpitäjän toimesta EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Mahdollisten palkintojen toimitusta varten henkilötietoja säilytetään 31.5.2022 saakka, jonka jälkeen rekisteri hävitetään asianmukaisesti.

11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Rekisteriin sisältyvät henkilötiedot säilytetään luottamuksellisina. Paperilla saatuja tietoja säilytetään lukitussa kaapissa.

12. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on: Uski Leena P. 040 5542957 tai cleus001@edu.xamk.fi

a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.

e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)



Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi