



Ikääntyneiden liikenneturvallisuus

Etelä-Savon hyvinvointialueen vanhusneuvosto

19.5.2026 Eini Karvonen





Tapaamisen sisältö

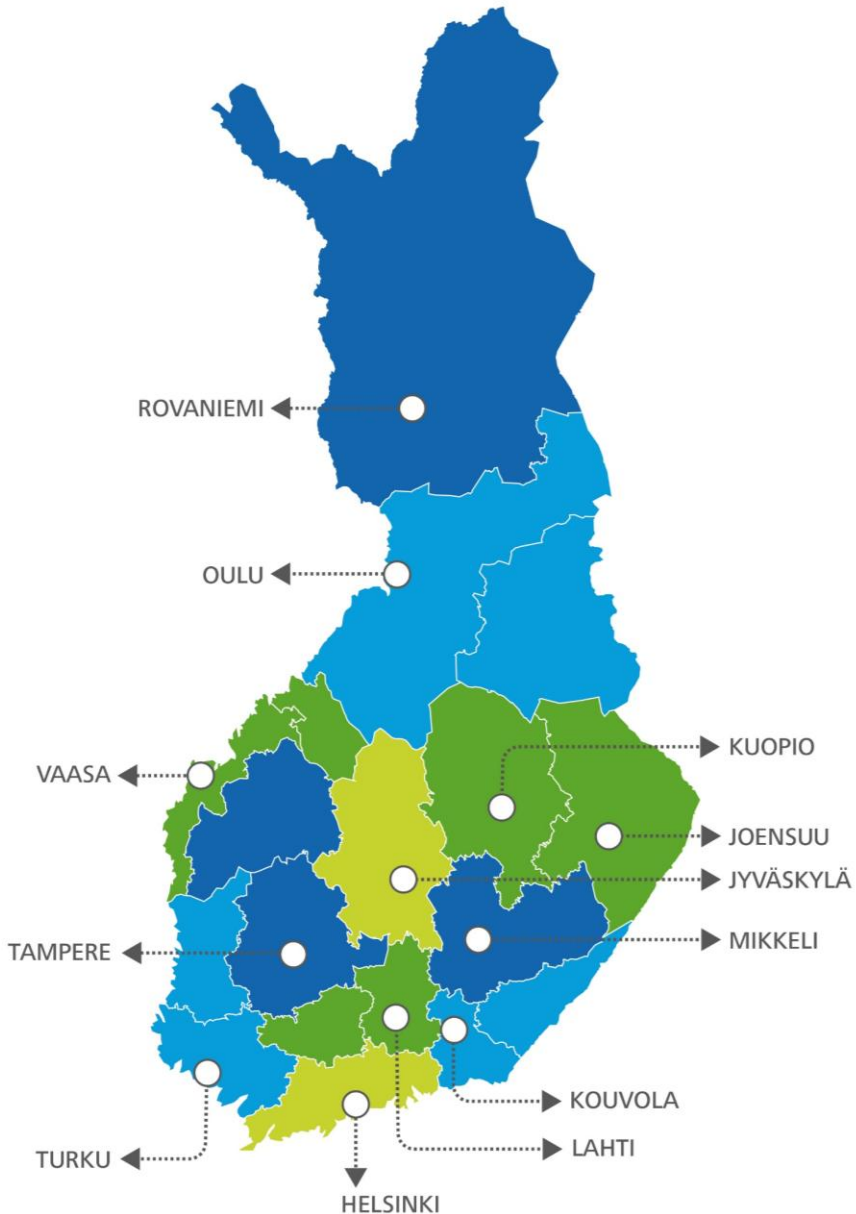
- Liikenneturva
- Ajantasainen liikenneturvallisuuustilanne
- Liikenneturvan tuki ja valmiit materiaalit

Toimintaa koko maassa

- 12 toimipistettä eri puolilla Suomea
- 45 työntekijää ja
- yli 100 kouluttajaa

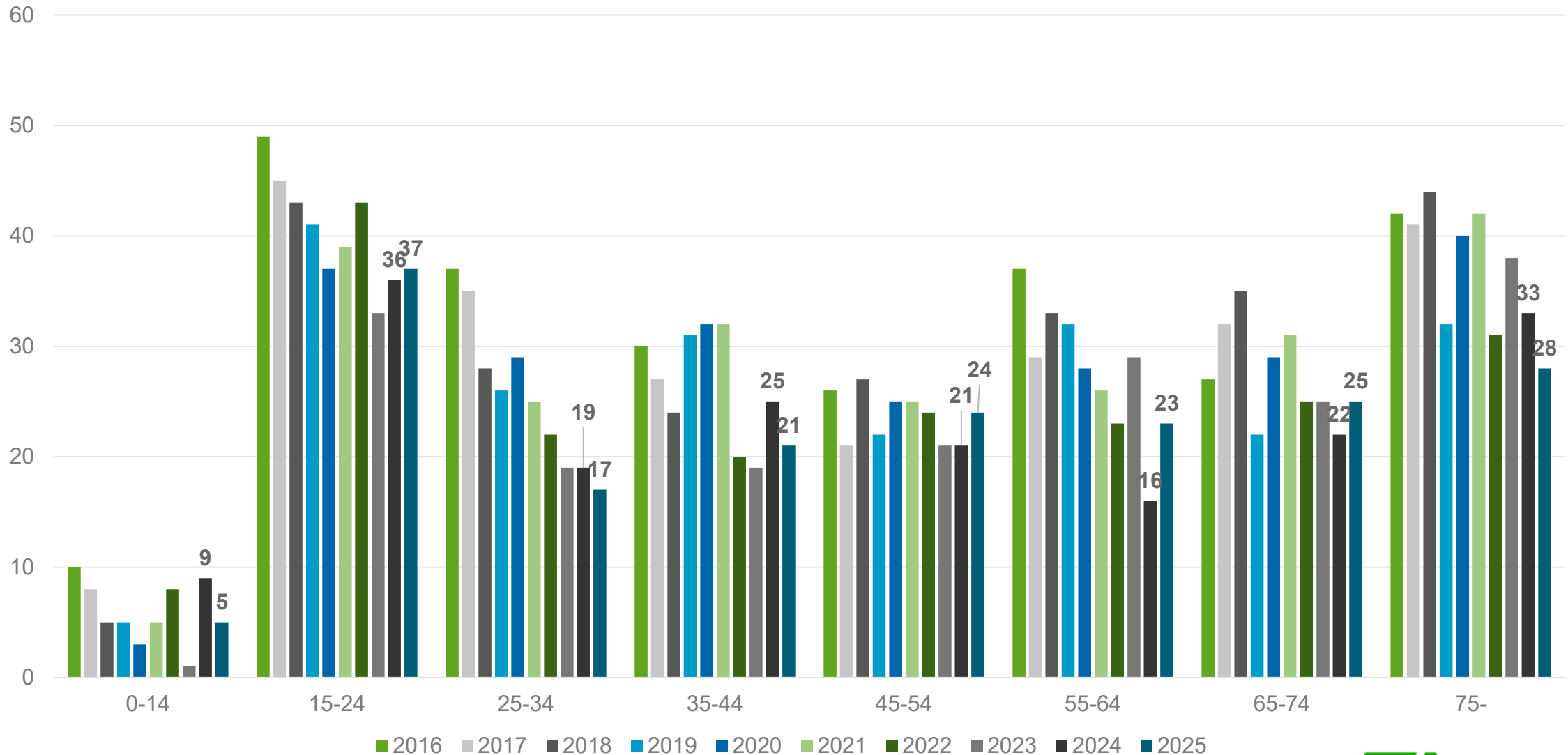
- Toiminnan tavoite on edistää tieliikenteen turvallisuutta vaikuttamalla ihmisten liikennekäyttäytymiseen
 - olemalla mukana kuntien liikenneturvallisuustyöryhmissä
 - tekemällä yhteistyötä eri viranomaisten ja toimijoiden kanssa

liikenneturva.fi

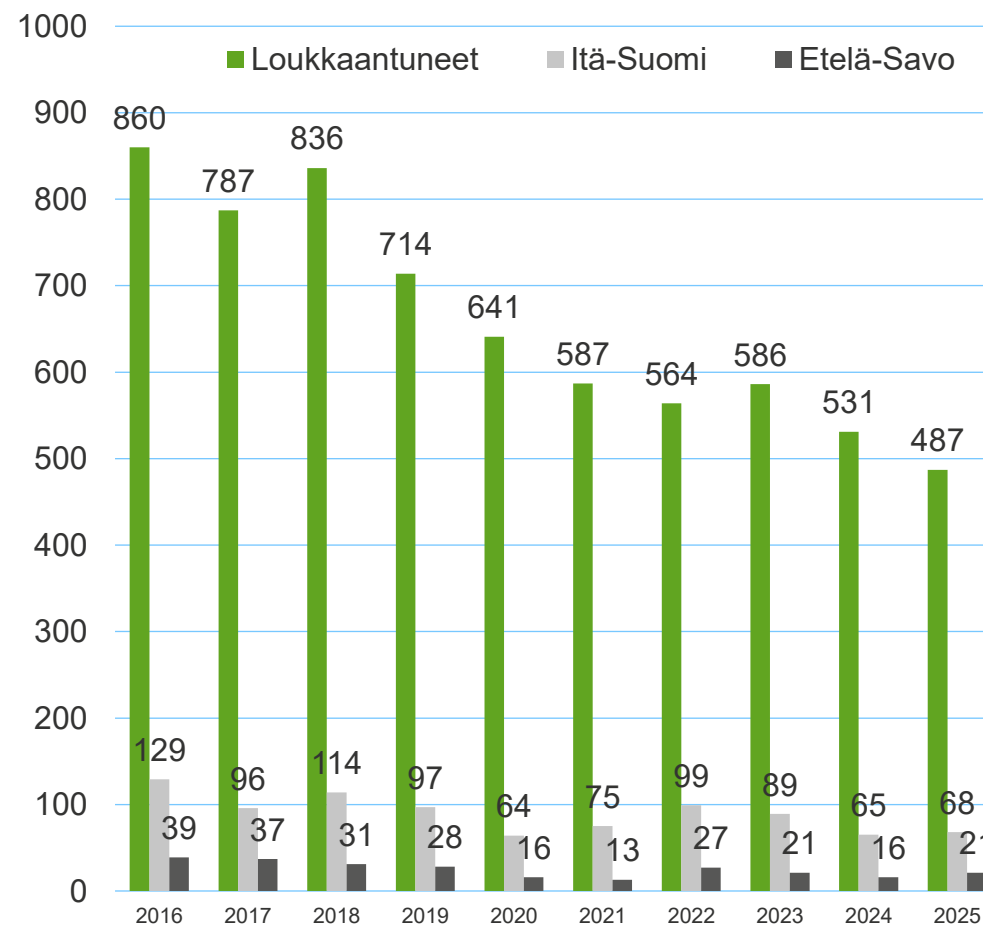
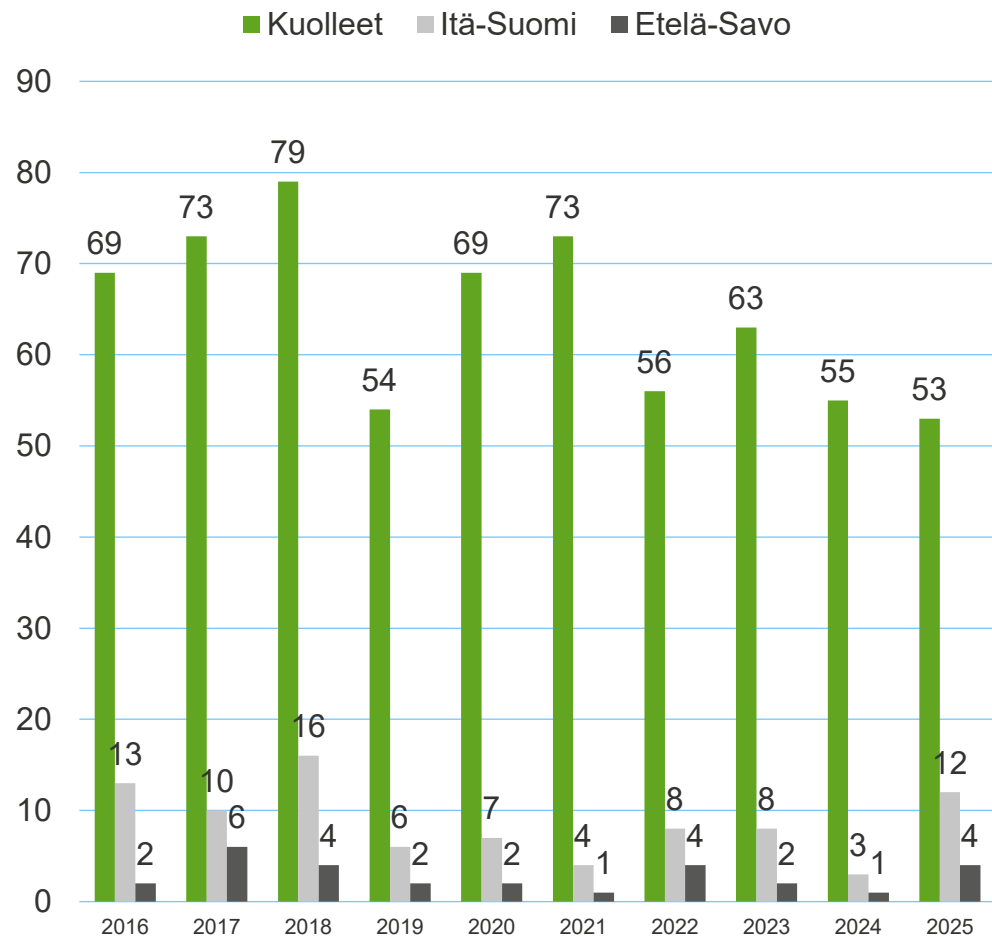


Ajantasainen liikenneturvallisuustilanne

Tieliikenteessä kuolleet ikäryhmittäin



Tieliikenneonnettomuuksissa kuolleet ja loukkaantuneet yli 64-vuotiaat



Voimassaolevat ajokortit Etelä-Savo 2014-2026

	1.1.2026	1.1.2025	1.1.2024	1.1.2023	1.1.2022	1.1.2021	1.1.2020	1.1.2019	1.1.2018	1.1.2017	1.1.2016
MK10 Etelä-Savo											
Sukupuolet yhteensä											
Kaikki ajokortit yhteensä											
65 - 69	9 859	9 902	10 058	10 173	10 315	10 210	10 267	10 322	10 444	10 481	10 518
70 - 74	8 766	8 823	8 815	8 806	8 811	8 672	8 385	7 881	7 312	6 446	6 165
75 - 79	7 043	6 900	6 500	6 011	5 292	5 015	4 561	4 482	4 385	4 465	4 029
80 - 84	3 523	3 127	3 069	3 018	3 076	2 771	2 734	2 511	2 297	2 143	2 112
85 - 89	1 354	1 347	1 204	1 094	1 027	1 011	961	881	864	828	780
90 -	273	255	251	240	219	198	166	148	133	115	112

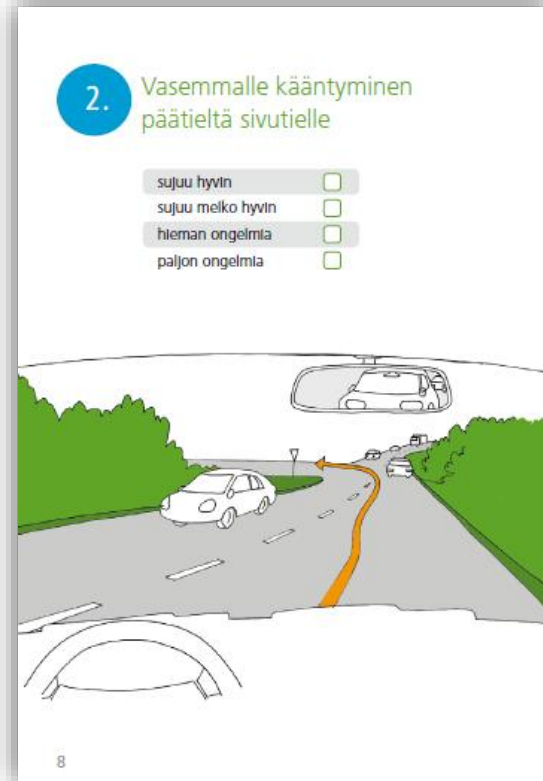
Liikenneturvan tuki ja materiaalit



Liikenneluotsikirje tilaukseen liikenneturva.fi/liikenneluotsit

- Ajankohtaista ikääntyneiden liikenneturvallisuuudesta.
- Tietoa ja vinkkejä ikääntyneiden omiin yhteisöihin ja heidän parissaan toimivien ammattilaisten työhön.
- Neljä uutiskirjettä vuodessa sähköpostitse.
- Tilaa liikenneturva.fi/uutiskirjeet

Ikäkuljettajan itsearviointi



- 15 peruskysymystä ajamisen sujumisesta
- 12 lisäkysymystä ajokyvyn tutkimistarpeesta
- Opas paperisena ja verkossa
- Verkossa osoitteessa: www.liikenneturva.fi/kuljettajanitsearviointi
- Oppaassa on myös muiden ikäkuljettajien vinkkejä turvallisempaan ajamiseen



Puhutaan ajoterveydestä

- verkossa tietoa kuljettajan läheisille

- Tietoa, vinkkejä ja työkaluja ajamisen turvallisuuden puheeksi ottamiseen.
- Teemoja:
 - Tilanteen hahmottaminen – milloin on syytä olla huolissaan?
 - Erilaisia puheeksi ottamisen tapoja.
 - Turvallisen ajamisen tukeminen.
 - Liikkuminen ajamisen lopettamisen jälkeen.
 - Asiantuntija-apu ja tuki.
- [Liikenneturva.fi/Puhuaajoterveydestä](https://liikenneturva.fi/Puhuaajoterveydesta)

Pyöräilijän itsearviointi 65+

Pyöräilijän itsearviointi 65+



Itsearviointineisto auttaa arvioimaan pyöräilyäsi ja antaa vinkkejä turvalliseen pyöräilyyn.

Pyöräilyllä on paljon positiivisia vaikutuksia. Iän tuomat yksilölliset muutokset on kuitenkin otettava pyöräilyssäsi huomioon.

Pyörän kunto ja varusteet

Tarkistan säännöllisesti Tarkistan ajoittain En juuri tarkista

Kun pyörä ja sen varusteet ovat kunnossa, sitä on turvallisempi ajaa. Säännöllinen huolto pidentää myös pyörän käyttöikää.

Vinkkejä polkupyörän varusteisiin

- Lain mukaan pyörässä on oltava hämärän ja pimeän aikaan vaaleaa valoa näyttävä etuvalo ja punainen takavallo. Valot voi kiinnittää myös pyöräilykypäriin. Hyvä etuvalo auttaa erottamaan tien kunnon ja pinnan epätasaisuudet. Valot tekevät pyöräilijän näkyväksi myös muille liikenteessä.
- Pyörässä on oltava valkoinen etuheijastin, punainen takaheijastin sekä valkoiset tai ruskeankeltaiset sivuheijastimet (tai heijastavat renkaat). Heijastimilla ja heijastinliivoilla teet itsesi näkyväksi muille.
- Käytä soittokeilaa tarvittaessa muiden varoittamiseen. Äänimerkinantolaitte on polkupyörän pakollinen varuste.
- Polkupyörään voi asentaa vilkut, myös joistain kypärämalleista löytyy suuntavilkut. Näistä voi olla apua, jos suuntamerkin näyttämässä on vaikeuksia.

Vinkkejä pyöräilijän varusteisiin

- Helpota takana tulevan liikenteen seuraamista peileillä. Jos pään kääntämisessä on vaikeuksia, ota peili käyttöön.
- Huolehdi näkemisestä. Käytä silmälasia normaaliin tapaan tai ota käyttöön suojalasi.
- Käsineet suojaavat viimalta. Niillä voi saada myös paremman otteen ohjaustangosta.
- Reppu, pyöräkori tai -lauku ovat hyviä tapoja kuljettaa tavaroita. Älä laita kassia pyörän ohjaustankoon!

Vinkkejä pyörän kunnan tarkastamiseen

- Tarkista jarrujen toiminta ja renkaat ennen jokaista ajokertaa.
- Tarkista säännöllisesti pyörän osien kiinnitykset ja ketjujen kunto.
- Tarkkaile ajon aikana vaihteiden toimintaa ja kuulostele ylimääräisiä ääniä.
- Vinkkejä pyörän kunnan tarkastamiseen: [Pyörän kunnan tarkastuskortti](#).



Toimintakyky pyöräilijällä

Tarkkailen säännöllisesti Tarkkailen joskus En tarkkaile

Säännöllinen voimien ja ajokyvyn tarkkailu on tärkeää. Pyöräily edellyttää tietynasteista toimintakykyä: lihasvoimaa, liikkuvuutta, tasapainoa, tilannetietoisuutta ja reagointikykyä.

Lihasma- ja voima heikkenevät iän myötä, mikä voi vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä, ohjaamista ja jarruttamista. Lihasvoimaa tarvitaan etenkin ylläpitävissä tilanteissa.

Tilannetietoisuutta ja reagointikykyä tarvitaan etenkin ruuhkaisilla väylillä ja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Iän myötä ympäröivien tapahtumien käsitteily mielessä vie enemmän aikaa. Siksi toiminta liikenteessä hidastuu.

Myös erilaiset sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn. Jos autoilusta on luovuttava terveydellisistä syistä, niin todennäköisesti pyöräilykään ei ole turvallista.

Arvioi tarkemmin toimintakykäsi tällä hetkellä:

- Läheiset ovat ilmaisseet huolensa pyöräilystäni.
- Minulle on sattunut useita läheltä piti -tilanteita pyöräillessä.
- Olen kaatunut tai ollut lähellä kaatumista aiempaa useammin – kävelen tai pyörällä.
- Etenkin liikkeelle lähtö ja pysähtyminen ovat hankalia.
- Minulla on vaikeuksia tasapainon kanssa.
- Liikenteen rytmi tuntuu liian nopealta.
- Voimani eivät tahdo riittää polkemiseen tai pyörän ohjaamiseen.
- Minulla on huimausta, tunnottomuutta jaloissa, kuulo- tai näköhäiriöitä, lihasvoiman ehtymistä tai muistamattomuutta aiheuttava sairaus.
- Tarkkaavaisuus ja keskittymiskykyni vaihtelevat voimakkaasti.
- Monen asian yhtäaikainen tekeminen on vaikeaa – esimerkiksi pyörän hallinta ja liikenteen tarkkailu.

Jos tunnistat joltain edellä olevista varoitusmerkeistä, pohdi pyöräilyn jatkamista tai ota asia puheeksi lääkärin kanssa.

Vinkkejä toimintakyvyn ylläpitoon

- Pidä huolta lihaskunnosta ja liikkuvuudesta liikkumalla säännöllisesti. Harjoita myös tasapainoa ja notkeutta. Terveellinen ravinto lisää hyvinvointia.
- Huolehdi silmien terveydestä ja näkökyvystä käymällä säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä.
- Kuulostele vointiasi ennen pyöräilyä. Vältä pyöräilyä huonovointisena, sairaana tai väsyneenä. Huomioi käyttämiesi lääkkeiden vaikutukset pyöräilyyn sekä lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutukset. Älä pyöräile päihtyneenä.



Ennakointi ennen matkaa: reitti ja ajankohta

Mietin aina etukäteen Mietin joskus etukäteen En juurikaan mieli etukäteen

Pyöräilyreittejä ja ajankohtia kannattaa miettiä etukäteen. Lyhin reitti ei aina ole turvallisin. Muusta ajoneuvo-liikenteestä erotetut pyörätiet ovat usein turvallinen valinta. Risteykset ja tienlytykset ovat riskipaikkoja. Vältä huonokuntoisia teitä, jos mahdollista.

Vinkkejä turvallisten pyöräreittien ja -ajankohtien valintaan

- Suosi pyöräteitä, vaikka matka vähän pitenis.
- Huomioi tien epätasaisuudet ja reunakivet.
- Vältä hankalita tuntuvia liikennetilanteita ja huonoja ajo-olosuhteita. Hyödynnä mahdollisuutta ajoittaa pyöräily valoisaan aikaan, hyvälle kelille ja ruuhka-aikojen ulkopuolelle.
- Kuuntele kelvaroituksia ja huomioi tieolosuhteet. Jos varoitetaan liukkaista jalkakäytävistä, niin myös pyöräteillä on liukasta. Liukkaita voi aiheuttaa jään lisäksi loska, irtosora tai puista tippuneet lehdet. Huomioi liukkaus myös pyörän varusteissa ja käytä myös pyörässä nastarenkaita talvella. Harkitse muita kulkumutoja, jos sää- ja keliolot ovat erityisen huonot.




Paperinen versio Pyöräilijän itsearviointi 65+ työkalusta tulossa tilattaviin tuotteisiin vuoden 2026 aikana.









Tulostettavissa jo nyt [Pyöräilijän itsearviointi-65.pdf](#)




Turvallisen kävelyn tarkistuslista

län karttuessa kävelyn turvallisuus korostuu. Jotta liikkuminen on terveellistä, on sen oltava myös turvallista. Varmista tällä tarkistuslistalla, että olet ottanut käyttöön keskeisimmät keinot turvalliseen kävelyn.

 Välitä, muista – ennakoi,
LIIKENNETURVA

-  **Liikun säännöllisesti kävelen**
Liikkuminen ylläpitää toimintakykyä ja ennaltaehkäisee sairauksia ja kaatumisia. Lihakset kiittävät jokaisesta otetusta askeleesta.
-  **Valitsen kohdan tien ylittämiseen (tai alittamiseen) turvallisuuden perusteella**
Ylitä tie turvallisesta kohdasta. Jos lähetyillä ei ole liikennevaloja, suojatietä tai ali- tai ylikulkua, kiinnitä ylityskohdassa huomiota siihen, että autolijat näkevät sinut riittävän kaukaa. Suosi reittejä, joissa on mahdollisimman matalat ajonopeudet.
-  **Käytän pitäviä ja hyvin istuvia kenkiä**
Hyvät kengät auttavat pysymään pystyssä ja keskittymään askelluksen sijasta ympäristöön.
-  **Käytän liukkaalla kelillä liukusteita tai kitka- tai nastakenkiä**
Lisäpito tuo varmuutta talvikulkemiseen. Vältä kaikkein liukkaampia päiviä seuraamalla säätiedotuksia ja kelvaroituksia.
-  **Käytän pimeän ja hämärän aikaan heijastinta tai heijastinliiviä**
Kiinnitä heijastimet niin, että ne näkyvät joka suuntaan. Varmista, että heijastin näkyy tarkistamalla, että myyntipakkauksessa on CE- ja EN-merkinnät, tyyppitarkastuksen suorittaneen tahon ja valmistajan tiedot sekä käyttöohjeet.
-  **Käytän tarvittaessa kävelykeppiä, -sauvoja tai rollaattoria**
Lisätuki auttaa pysymään pystyssä, säästämään voimia ja keskittymään liikennenympäristöön. Myös näihin voi kiinnittää heijastimen.
-  **En kiiruhda**
Kiireessä muun liikenteen havainnointi herpaantuu ja liukastumisen riski kasvaa. Ylitä tie rauhassa, vaikka liikennevalot vaihtuisivat kesken ylittämisen.
-  **Noudatan liikennesääntöjä**
Liikennesääntöjen noudattaminen tekee kulkemisestamme ennakoitavaa ja turvallista. Samalla toimimme esimerkkinä myös nuoremmille polville.

 Lisätietoa:
liikenneturva.fi/kävely65

 Välitä, muista – ennakoi,
LIIKENNETURVA

Turvallisen kävelyn tarkastuslista - Liikenneturva

Kun lopetat ajamisen

Autolla ajamisen lopettamiseen päädytään monin eri tavoin. Päätös voi olla itsenäinen, läheisten kannustama tai lääkärin tai poliisin tekemä. Lähtökohtaisesti ajamista ei tarvitse lopettaa ennen kuin ajokyvyn ja ajoterveyden muutokset sitä edellyttävät.

Autolla ajamisesta eläköitymistä on hyvä kysyä etukäteen ennakkoon. Näin tilanne ei tule eteen varautumatta.



Kävely

Kävely ylläpitää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Turvallisuutta voi lisätä erilaisin apuvälinein:

- Pitävät kengät ja liukuesteet lisäävät pitoa lujakaala.
- Kävelykeppi, -sauvat tai rollaattori auttavat tasapainon pitämisessä.
- Muista heijastimet pimeällä.



Liikkumisen palvelut

Tiedustele eri vaihtoehtoja asuinalueesi ikääntyneiden neuvontapalveluista.

- Tarjolla voi olla:
- Esteetön julkisen liikenne ja palveluliikenne.
 - Taksi palvelut.
 - Muut yksityiset kyyditsemis palvelut.
 - Opastusta julkisten kulkuvälineiden käyttöön.
 - Tietoa eri tukien hakemisesta.
 - Lääkinnällisen kuntoutuksen ja harrastamisen apuvälineitä liikkumisen tueksi.
 - Tietoa esteettömistä kävelyreiteistä.



Muut

- Löytyisikö lähiperistä kyyditsemispäivä? Pyydä rohkeasti. Moni auttaa mielellään.
- Järjestöt ja kunta saattavat tarjota ulkoilukaveria tai kyytejä riksapyörällä.
- Monia palveluita saa myös tilattua kotiin, esimerkiksi kauppapalveluita.

Muutos voi olla suuri ja tuntua vaikealta. On normaalia tuntea asiasta alakulua. Läheisiltä ja ammattilaisilta voi saada tukea muutoksessa. Liikkeellä pysyminen ja seura ylläpitävät toimintakykyä.

Liikkumiseen ja asiointiin on löydettävissä ratkaisuja. Tutustu erilaisiin ratkaisuihin alta.



Rahallinen tuki

Kulkemisen kulut voivat mietittyä. Kun auto jää pois, syntyy myös säästöjä: ei ole vakuutusmaksuja, huoltoja, polttoainemaksuja eikä veroja. Selvitä, oletko oikeutettu kuljetus- ja saattajapalveluun hyvinvointilakaeelasi.



Huomioi toimintakyky

- Pyöräily vaatii tarkkaavaisuutta, lihasvoimaa ja hyvää tasapainoa. Jos ajaminen on lopettava terveyden takia, pyöräilykään ei todennäköisesti ole turvallista.
- Sähköisen liikkumisvälineen tulee olla helppokäyttöinen sekä hallittavissa kaarteissa ja kantoakselien siirtyksissä. Selvitä myös vakuuttamistarve ja liikkumisen säännöt.
- Vaikka ennen vuotta 1985 syntynyt ei tarvitse ajokorttia mopolla ajamiseen, laki edellyttää riittävää ajokykyä myös mopon kuljettajalla.

Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin?

Seuraavassa on 12 kysymystä, joihin vastataan kyllä tai ei. Ajokykyä on syytä arvioida perusteellisemmin, jos vastaat myönteisesti 2-3 kysymykseen tai edes yhteen neljästä viimeisestä kysymyksestä. Olo ei välttämättä tunnu sairaalta vähitellen etenevissä

sairauksissa. Arvioi ajokykyäsi yhdessä läheisesi kanssa ja hakeudu terveydenhuoltoon, jos epäily ajokyvystä herää. Hoidettuna moni sairaus ei estä ajamista ja hoito myös monesti ylläpitää ajokykyä.

	Kyllä	Ei
1. Onko läheisesi huolissaan ajamisesi turvallisuudesta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Onko sinulle sattunut useita läheltä piti -tilanteita ajaessasi tai pysäköidessäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Onko sinulla vaikeuksia arkiasioiden muistamisessa tai muissa päivittäisissä toiminnoissa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Vaihtelevatko tarkkaavaisuutesi ja keskittymiskykyisi voimakkaasti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Onko liikkeessäsi auton käsittelyä haittaavaa jäykkyyttä, hitautta tai pakkolikkeitä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Onko sinulle sattunut eksymisiä tutussa paikassa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Tuottaako monen asian tekeminen samanaikaisesti (esimerkiksi ohjaaminen ja vaihteiden vaihtaminen) sinulle vaikeuksia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Onko sinulla vaikeuksia pysyä muun liikenteen rytmissä mukana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Onko poliisi pysäyttänyt sinut liikenteessä ajamisen ongelmien vuoksi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Onko sinulle sattunut viimeisen vuoden aikana toistuvasti peltikolareita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ajatuuko autosi helposti kaistan vasempaan tai oikeaan reunaan tai pois omalta kaistalta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Onko sinulla ollut ajon aikana voimakasta väsymystä tai rattiin nukahtamisia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

“
Ei tarvitse enää huolehtia huolloista.”
“Eikä tule vakuutusmaksuja.”
- Pirkko 78 v. ja Pirkko 80 v.

“
Nän on itselle turvallisempaa ja mullekin.”
- Jarmo 59 v.

“
Kun olen ajokortista luopunut, niin olen saanut kyytiapua lapsilta. Tulee nähtyä siinä samalla lapsia useammin.”
- Minna 58 v.

“
Nyt tulee käveltyä sellaisia matkoja, jotka olisi ennen mennyt autolla. Liikunta lisääntyy. Täytyy muuttaa omaa ajattelua, kun autoilun jättää. Bussilla pääsee hyvin moneen paikkaan.”
- Erkki +80 v.

Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen vertaisryhmäläisten ajatuksia positiivisella kulmalla aiheesta: "Kun jätät autoilun".

Yhteistyössä: Invaliidiiliitto, Liikenneturva, Muistiiliitto, Omaishoitajaliitto, Suomen Punainen Risti sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Muita maksuttomia materiaalejamme



Jalan & pyöräillen

Kulje oikeassa paikassa

Tunne väistämiskäynnot

Huolehdi varusteet kuntoon

Liikenneturva

Sairaudet, lääkkeet ja toimintakyky liikenteessä

Liikenneturva

Pitoa jalankulkuun

Liikenneturva

Liukkaat talviolosuhteet lisäävät liukastumisriskiä. Näin varaudut ennakkoon talven liikkaisiin keliin:

- Varaa aikaa matkoihin – kiireessä liukastuu helpommin.
- Valitse kengät kelin mukaan – pölvissä kengissä on matala ja leveä kanta, voimakkaasti kuvioitu pohja ja pehmeä pohjamateriaali.
- Harjoittele tasapainoa – monipuolinen liikuminen ja lihavoiman harjoitukset parantavat tasapainoa.
- Käytä liukuesteitä – kenkin kiinnettävät liukuesteet tai nastakengät antavat hyvän pidon.

Kun valitset liukuesteitä:

- Sovitat ne ennakkoon niihin kenkiin, joissa pääasiallisesti käytät liukuesteitä.
- Varmista, että ne pysyvät tukevasti paikallaan.
- Tarkista, että liukuesteet ovat tyyppi- ja sertifioituja tuotteita, joissa on CE-merkintä.
- Muista, että kivistään kaltaisilla kovoilla alustoilla liukuesteet voivat olla liukkaat. Ota ne pois tarvittaessa.

Liikenneturva

Liikenneturvan sääntövisä

Liikenneturva

liikenneturva.fi/materiaalit



Kiitos!

Yhteyspäällikkö

Eini Karvonen

puh. 020 7282 395

eini.karvonen@liikenneturva.fi

Facebook @LiikenneturvaEteläSavo

Instagram @liikenneturvaetelasavo