**Tarja Holopaisen polkupyörämatka päättyi aivovammaan**

**Fiksusti fillarilla -tapahtumassa 13.5. kampanjoidaan turvallisemman pyöräilyn puolesta**

Elettiin elokuun loppupuolta vuonna 2012, kun kuopiolainen kauppaopiston opettaja **Tarja Holopainen** oli tulossa töistä polkupyörällä. Tuona iltapäivänä kesken vauhdikkaan matkan etupyörä osui kadussa olleeseen kuoppaan. Holopainen sinkoutui satulasta ja päättyi asfaltille. Siitä matka jatkui kodin sijaan teho-osastolle ambulanssilla. Hänellä ei ollut kohtalokkaana päivänä pyöräilykypärää.

Muistista on pyyhkiytynyt lähes kokonaan muutama viikko ennen ja jälkeen onnettomuuden. Sairaalassa diagnosoitiin tapaturmainen aivovamma.

-Minulla oli kypärättömyyteen mielestäni tukku hyviä syitä: matka oli lyhyt, koskaan ei ollut mitään tapahtunut ja kypärä oli ruma, epänaisellinen ja kampauskin sellaisen käyttämisestä kärsisi. Kävikin ilmi, että kampaus kärsi huomattavasti enemmän juuri päinvastaisesta syystä eli siitä, etten ollut kypärää päähäni pukenut, Holopainen toteaa.

Työstään suuresti nauttinut Tarja ei malttanut odottaa, että pääsisi sairausloman jälkeen takaisin töihin. Aivovamman jälkitilan oireet kuitenkin estivät sen, ja lopulta vasta viidenkympin tienoilla ollut nainen joutui jäämään sairauseläkkeelle.

- Minulta meni 1,5 vuotta, että edes kykenin sanomaan, että minulla on aivovamma. Vielä kauemmin kului, että saatoin sanoa ääneen sen kauhean e-sanan – eläkeläinen.

Rankinta oli hyväksyä, ettei vanhaan ammattiin ollut paluuta, eikä uudelleenkoulutuskaan ollut mahdollista. Toimeliaana ja aikaansaavana tunnetun naisen aloitekyky kärsi, eikä hän suoriudu askareista samaan malliin kuin ennen aivovammaa.

- Aiemmin erittäin aktiivista elämää viettäneenä minulle oli raskasta hyväksyä, että voin tehdä päivässä vain asian tai pari. Voin käydä kahvilla ystävän kanssa, mutta samana päivänä en muuta jaksa, Holopainen kertoo.

Tarja kuvailee, että erityisesti ensimmäinen vuosi vammautumisen jälkeen oli sanoinkuvaamattoman kamala. Nyt ilo on kuitenkin voittanut, vaikka jokapäiväistä elämää vaikeuttavat oireet ovat jääneet. Elämää rikastuttavat tuore rakkaus, ystävät ja vertaistuki, jota hän saa Itä-Suomen aivovammayhdistyksen toiminnasta.

- Haluan muistuttaa, että kypärä kannattaa pukea päähän, vaikka matka olisi lyhyt ja reitti tuttu. Meillä ei ole kuin yksi pää. Ajelethan sinäkin fiksusti fillarilla!

**Fiksusti kypärässä**

Vain noin 40 % pyöräilijöistä käyttää pyöräilykypärää. Tunnollisimpia kypäränkäyttäjiä ovat alle kouluikäiset ja työmatkapyöräilijät. Kaupunkilainen pukee kypärän päähänsä maaseudulla asuvaa yleisemmin. Kaikkein harvimmin päänsä suojaa teini-ikäinen polkija.

Useat tutkimustulokset osoittavat (kts. esim. Liikenneturvan selvityksiä 4/2015, Timo Lajunen, Jyrki Kaistinen ja Igor Radun), että kunnolla kiinnitetty kypärä suojaa tehokkaasti vakavilta aivovammoilta ja auttaa ehkäisemään lievempiäkin vaurioita. Valtaosa pyöräilyvammoista syntyy, kun kaatuessaan iskee päänsä katuun. Pyöräilykypärän käyttö **vähentää onnettomuustilanteissa kuolemanriskiä yli 70 prosentilla** ja **aivovammariskiä noin 90 prosentilla**.

Onnettomuuksien tutkintalautakunnan mukaan vuosina 2005–2012 kuoli 189 pyöräilijää. Menehtyneistä 152 ei käyttänyt kypärää lainkaan. Pyöräilyonnettomuuksissa kuoli vain 30 sellaista polkijaa, jolla kypärä oli asianmukaisesti kiinnitettynä. Lopuilla menehtyneistä kypärästä oli remmi auki tai kypäränkäyttötietoa ei ole tilastoitu. Kypärä on myös kiinnitettävä huolellisesti, sillä auki oleva kypärä joko lentää päästä onnettomuudesta tai on väärässä asennossa, jolloin se ei suojaa toivotulla tavalla. Suurin osa polkupyöräonnettomuuksissa tapahtuneista kuolemantapauksista aiheutuu päähän kohdistuneen iskun aiheuttamasta aivovammasta. Pyöräilyonnettomuuksissa loukkaantuu vuosittain noin 30 000. Heistä valtaosa on saanut iskuja päähänsä.

**Fiksusti fillarilla**

Tapaturmapäivää vietetään tänä vuonna perjantaina **13.5.2016.** Aivovammaliitto ry, Helsingin poliisilaitos, Helsingin Polkupyöräilijät ry, Invalidiliitto ry, Liikenneturva, Suomen pyöräilyunioni ry, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, TATU ry ja Vakuutuskuntoutus VKK ry järjestävät tuolloin **klo 13–16** Helsingissä Kansalaistorilla ja Töölönlahden ympäristössä **Fiksusti fillarilla -haastetapahtuman**.

Töölönlahden ympäriajoon on haastettu eri toimijoita leikkimieliseen joukkuekilpailuun. Kansalaistorilla jokainen voi tarkistuttaa oman fillarinsa kunnon, kuunnella letkeää pyöräilymusiikkia tai jutella järjestäjätahojen edustajien kanssa. Tilaisuuden suojelijana toimii ja sen avaa valtiovarainministeri **Alexander Stubb**. Pyöräilyriehan juontaa **Tero Karhu**. Tule sinäkin, fillarilla tai ilman – ja fiksusti!

Lisätietoja:

Toiminnanjohtaja Timo Rautiainen, TATU ry, p. 040 5882 233, timo.rautiainen@tatury.fi