



# Merkittävä osa tapaturmista tapahtuu päihtyneenä – Kuinka ehkäistä?

## MITÄ?

### Päihtymys lisää tapaturman riskiä

Alkoholi poistaa estoja sekä samalla heikentää kehon hallintaa. Humalassa harkintakyky heikkenee ja riskinotto lisääntyy. Päihteiden terveyshaittoja ajatellaan yleensä pitkäkestoisen käytön seurauksena.

Tapaturmaan joutumisen kannalta riski kuitenkin liittyy itse päihtymistilaan ja tällöin puhutaan akuuteista haitoista. Jokainen itsensä joskus humalaan juova tai huumaavia aineita käyttävä voi joutua päihtyneenä tapaturmaan.

## MIKSI?

### Tapaturmien ehkäisy on hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä

Mitä voimakkaampi päihtymys, sitä suurempi on tapaturman riski. Päihtymys lisää muun muassa kaatumisten, myrkytysten, liikenneonnettomuuksien, hukkumisten ja palovammojen riskiä.

Nuorilla aikuisilla myös huumeiden ja lääkeaineiden käyttö yhtäaikaaisesti alkoholin kanssa aiheuttaa runsaasti tapaturmaisia myrkytyskuolemia. Keski-ikäisillä tapaturmaiset alkoholimyrkytykset aiheuttavat satoja kuolemia vuodessa.

lääkkäät henkilöt puolestaan kestävät alkoholia nuoria heikommin. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus voi heillä vielä kasvattaa tapaturmariskiä. Iäkkäiden alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt. Siksi alkoholinkäyttö kannattaa ottaa puheeksi myös omaishoitajien kanssa.

## MITEN?

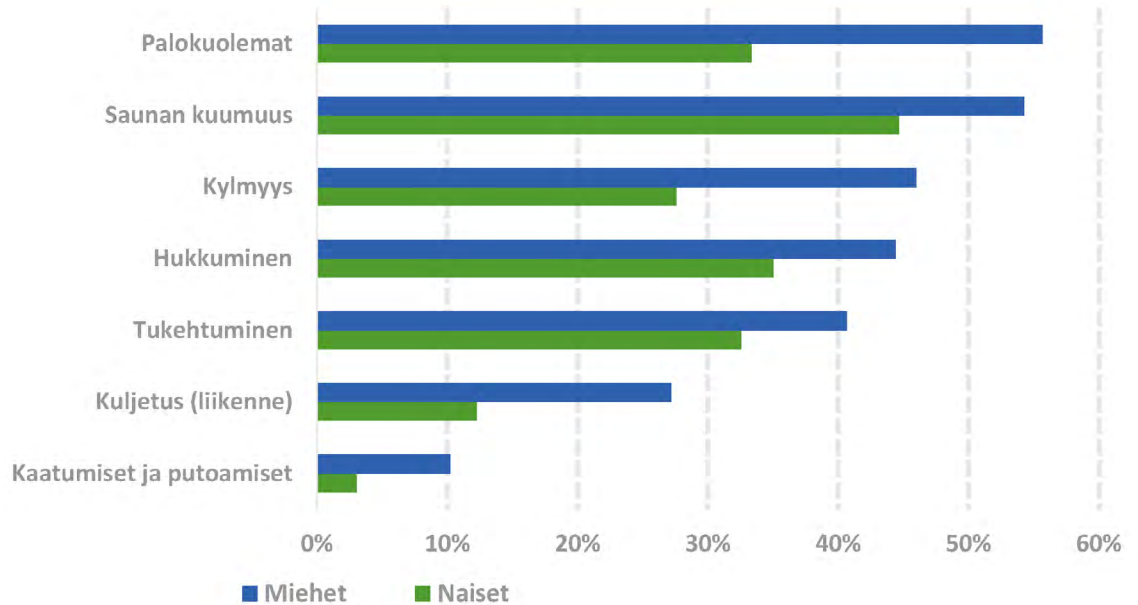
### Näin ehkäiset päihteisiin liittyviä tapaturmia

Alkoholin kokonaiskulutusta voidaan säädellä väestötasolla ennen kaikkea alkoholin hinnan ja saatavuuden kautta. Myös humalahakuisen juomakulttuuriin ja yksilön juomiseen on mahdollista vaikuttaa.

Tehokkaita tapoja ehkäistä päihtyneenä tapahtuvia tapaturmia ovat muun muassa:

- Päihtymyksen tunnistaminen tapaturmapotilaalla: Päihteiden käytön puheeksi ottaminen terveydenhuollossa auttaa tunnistamaan riskikäyttäjän ja ohjaamaan tämän hoitoon.
- Alkoholin käytön vähentämiseen tähtäävä mini-interventio eli lyhytneuvonta: Menetelmä puheeksi ottoon, riskikulutuksen tunnistamiseen ja neuvontaan. AUDIT-testin lisäksi mini-intervention tueksi on alaikäisille kehitetty päihdemittari ADSUME ja yli 65-vuotiaille alkoholimittari.
- Pakka-toimintamalli: Alkoholin saatavuuden sääntelyä tukeva ja paikallisyhteisöjä yhteistyöhön kannustava keino humalajuomiseen ja alaikäisten alkoholin käyttöön puuttumiseksi.
- Tie selväksi -toimintamalli nuoren ja ensikertalaisen rattijuopumuksesta kiinni jääneen alkoholin käytön vakavuuden selvittämiseksi ja elämänhallinnan tukemiseksi poliisin ja sosiaalihuollon yhteistyönä.
- Turvavälineiden käyttö: esimerkiksi turvavyön, kypärän, pelastusliivien ja palovaroittimen käyttö pelastaa henkiä.

# Syventävää tietoa



Päihtyneinä kuolleiden osuudet eräissä tapaturmatyypeissä, keskimäärin 2018–2020.

Kuolemansyytilastojen mukaan reilu viidesosa tapaturmakuolemista liittyy alkoholiin, mutta osuus vaihtelee tapaturmatyypeittäin. Miesten tapaturmaisten kuolemien taustalla on päihtymystä naisia useammin.

Palokuolemissa päihtymys on taustalla yli puolessa miesten ja yli kolmasosassa naisten kuolemista. Hukkuneista lähes puolet miehistä ja reilu kolmasosa naisista on tapahtumahetkellä päihtyneitä. Kaatumisista ja putoamisista aiheutuneissa kuolemissa päihtyneiden osuus on noin 10 % miehillä ja 3 % naisilla.

Päihteet ovat merkittävä yksittäinen tekijä, joka lisää erilaisten tapaturmien riskiä. Esimerkiksi päihtyneiden kuljettajien kohdalla on voitu osoittaa, että kasvava humalatilala lisää liikenneonnettomuuden riskiä eksponentiaalisesti. Kohonnut onnettomuusriski koskettaa myös liikenteessä kävelen, polkupyörällä tai sähköpotkulaudalla liikkuvaa.

Uudessa tai veneellä liikkuesssa päihtymys voi lisätä riskinottoa ja heikentää kykyä pelastautua vedestä. Päihteiden käyttö yhdistettynä tupakointiin tai lieden käyttöön lisää puolestaan tulipalon riskiä.

## Lisätietoja

Tapaturmien ehkäisy – THL: [thl.fi/tapaturmat](http://thl.fi/tapaturmat)

Turvallisesti kaiken ikää – koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma vuosille 2021–2030:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8343-4>

Ehkäisevä päihdetyö – THL:

[thl.fi/ehkaisevapaihdedeto](http://thl.fi/ehkaisevapaihdedeto)

Pakka-toimintamalli ehkäisevään päihdetyöhön – THL:

[thl.fi/pakka](http://thl.fi/pakka)

Tie selväksi -toimintamalli – THL:

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdedeto/materiaalit/tie-selvaksi-toimintamalli>

## Yhteystiedot

etunimi.sukunimi@thl.fi

Lapset ja nuoret: Ulla Korpilahti, kehittämisspäällikkö, THL

Työikäiset: Hanna Kettunen, erikoistutkija, THL

lääkkäät: Riitta Koivula, kehittämisspäällikkö, THL

Tilastot: Kari Haikonen, tutkija, THL

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

[thl.fi](http://thl.fi) | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)