



Välitä, muista – ennakoi.  
LIIKENNETURVA

# Ikäkuljettajan itsearviointi



risteysajo | kaistanvaihto | pimeällä ajaminen |  
muisti | näkökyky | sairaudet | lääkkeet

# Ikäkuljettajan itsearviointi

Vinkkejä oman ajokyvyn ja  
ajamisen arviointiin



**Julkaisija:** Liikenneturva, 2022  
**ISBN (nid.):** 978-951-560-251-0  
**ISBN (pdf):** 978-951-560-252-7  
**Piirroskuvat:** Päivikki Soinio  
**Valokuvat:** Aleksi Makkonen

●●● Juhani, 72 vuotta, Eura

*”Vanhemmiten olen alkanut miettiä näkökykyni riittävyyttä autolla ajoin. Sekin askarruttaa, ovatko reaktiot vielä tarpeeksi nopeita. Kiinnitän entistä enemmän huomiota ajonopeuksiin ja etäisyyksiin. Vielä minun ei ole tarvinnut rajoittaa ajojani. Itsesuojeluvaiston pitäisi varoittaa, jos ongelmia tulee.”*

# Sisältö

Risteysajo .....	6
Kaistan vaihtaminen .....	12
Vaativat ajo-olosuhteet .....	13
Lihaskunto ja liikkuvuus .....	18
Näkö .....	20
Muisti .....	21
Sairaudet riskitekijänä liikenteessä .....	22
Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin? .....	28
Miten toimin ja kehitän itseäni jatkossa kuljettajana? .....	31
Ikäkuljettajat kertovat liikenteessä selviytymisestään .....	32



## Tunne itsesi kuljettajana

Kaikilla autoilijoilla on omat vahvat ja heikot puolensa. Terve ja harkintakykyinen kuljettaja selviytyy liikenteessä yleensä hyvin.

Useimmiten ikääntyneen kuljettajan vahvuutena on pitkä ajokokemus ja halu ajaa mahdollisimman turvallisesti. Ajokykyä kuitenkin haastavat kehon ikääntyminen ja iän myötä yleistyvät sairaudet.

Omaa ajokykyä kannattaa tarkkailla säännöllisesti. Muutoksista voi kertoa lisääntyneet läheltä piti -tilanteet tai ajamisen kokeminen entistä kuormittavampana tai hankalana. Monia iän myötä ilmeneviä ongelmia pystyy kompensoimaan omalla toiminnallaan, esimerkiksi aikataulujen ja ajoreittien valinnalla.

## Arviointiohjeet

Oppaassa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa on 15 kysymystä. Nämä ohjaavat sinua arvioimaan toimintakykyäsi auton ratissa sekä ajamistasi sellaisissa liikennetilanteissa, jotka muodostuvat usein ikääntyessä haastaviksi. Vastaa yksittäiseen kysymykseen ja lue siihen liittyvä teksti. Se sisältää lisätietoa ikääntymisen ja sairauksien vaikutuksista ja antaa vinkkejä turvallisempaan ajamiseen.

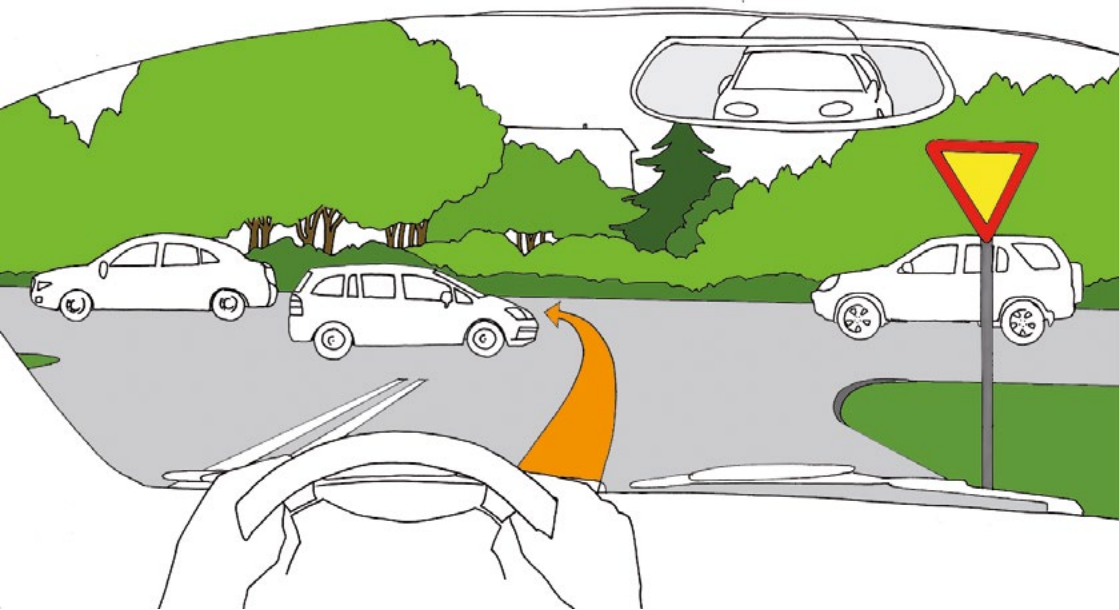
Toisessa osassa on 12 kysymystä (kysymykset 16–27). Nämä kysymykset ohjaavat arvioimaan, onko ajokyvyssäsi mahdollisesti sellaisia ongelmia, joiden takia on syytä hakeutua lääkäriin.

Lopussa on vielä muiden kuljettajien vinkkejä liikenteessä selviytymiseen.

# Risteysajo

## 1. Sivutieltä päätielle kääntyminen

- sujuu hyvin
- sujuu melko hyvin
- hieman ongelmia
- paljon ongelmia



- Ikääntyessä ympäristöstä tulevan tiedon käsittelemiseen ja siihen reagoimiseen kuluu usein jonkun verran enemmän aikaa. Tästä johtuen kaikkea olennaista ympärillä tapahtuvaa ei välttämättä ehdi havaita entiseen tapaan.

Tarkkaavaisuutta vaaditaan etenkin risteyksissä.

Toimi näin:

- Kun lähestyt risteystä, kytke suuntamerkki päälle ajoissa.
- Vähennä nopeutta ja pysähdy tarvittaessa. Näin saat aikaa tilanteen tarkkailuun ja toimimiseen.
- Käänny päätielle vasta, kun aikaa kääntymiseen on riittävästi. Joillakin ikääntyminen vaikeuttaa entisestään lähestyvän auton nopeuden ja etäisyyden arvioimista.

Vältä epämiellyttäviltä ja stressaavilta tunteita liikenteessä. Aja vaihtoehtoista reittiä tai lähde ajamaan silloin, kun muuta liikennettä on vähemmän.

Pohdi, olisiko automaattivaihteinen auto sinulle parempi. Automaattivaihteisto helpottaa ajamista ja vähentää suoritettavien tehtävien määrää. Vaihteiden vaihtamisen sijaan voi keskittyä muun liikenteen havainnointiin.



## 2.

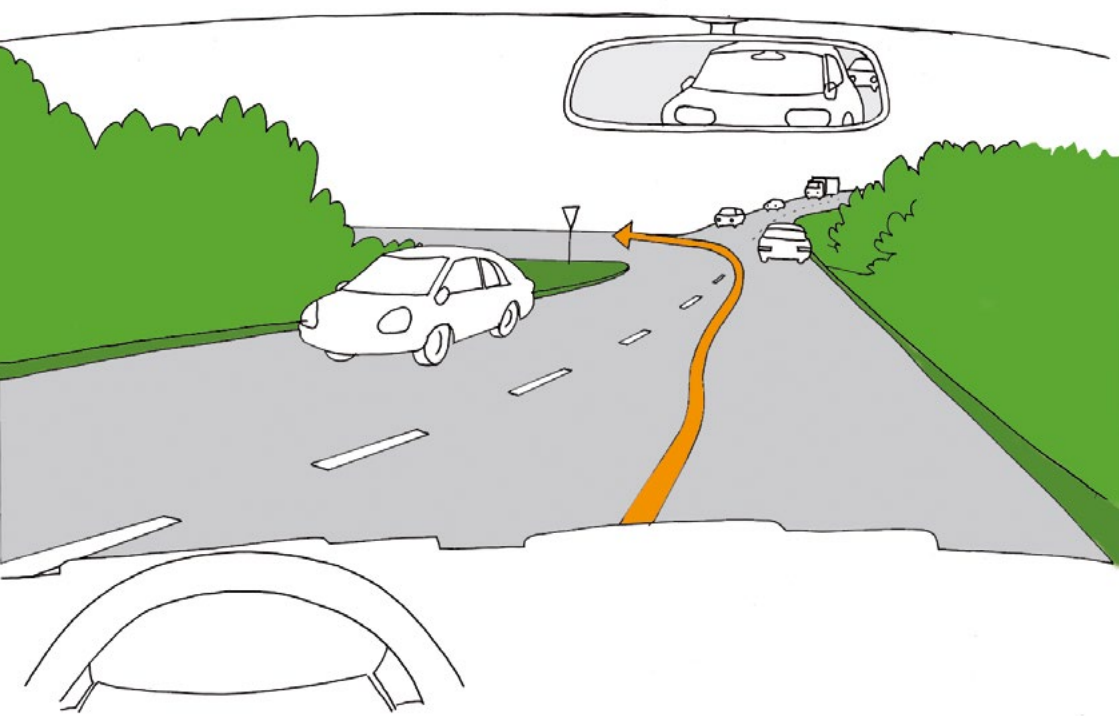
## Vasemmalle kääntyminen päätieltä sivutielle

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



- Kääntyminen sujuu paremmin, kun osoitat aikeesi kääntyä selkeästi muille liikkujille.

Näytä suuntamerkkiä hyvissä ajoin ja tarkkaile, että takaa tulevat ovat huomanneet kääntymisaikeesi. Ryhmyty selvästi ajoradan keskiviivan viereen.

Kun odotat tilaisuutta kääntymiseen, pidä auton etupyörät suorassa tien suuntaan. Jos pyörät on käännetty valmiiksi vasemmalle, vähäinenkin peräänajo tönäisee auton vastaan-tulevan liikenteen eteen.

Jos vasemmalle kääntyminen tuntuu esimerkiksi vilkkaan liikenteen takia liian vaikealta, voit ajaa ohi aiotun kääntymispaikan ja käydä kääntymässä takaisin turvallisessa paikassa.

Jos risteysajo tuntuu hankalalta vilkkaan liikenteen aikoina, autoile ajankohtina, jolloin muuta liikennettä on vähän.





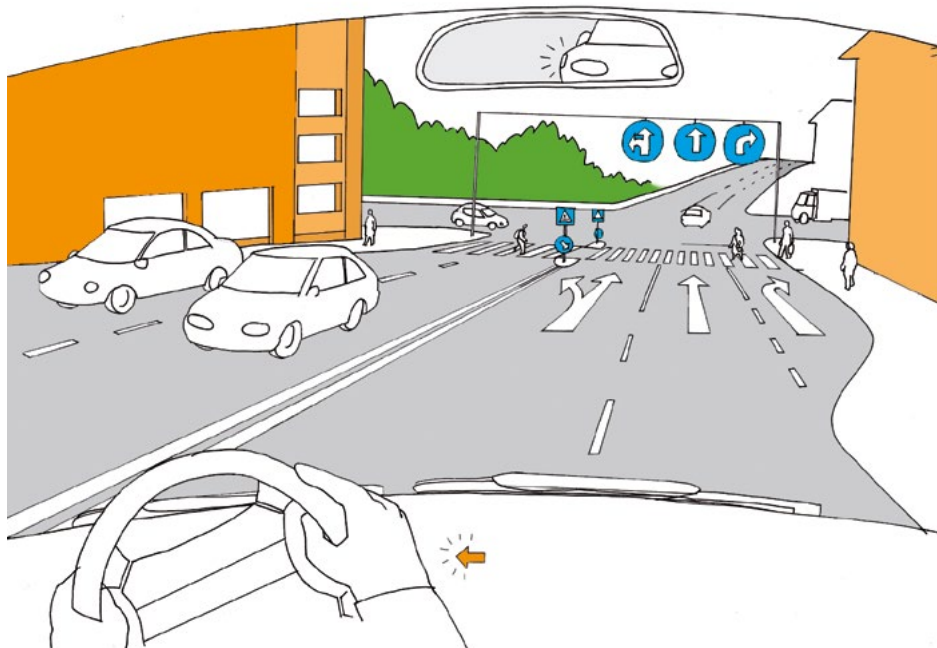
### 3. Kaupunkiristeyksissä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



- Ryhmytymisessä ajoin ennen risteystä. Ryhmittymistilanteissa on tärkeä havaita risteuksen opasteet ajoissa. Ajouradan yläpuolella olevat opastusmerkit näkyvät jo kaukaa. Lähempänä risteystä ajokaistaopasteet on usein maalattu myös katuun.

Voit helpottaa risteysajoa valitsemalla sellaisen reitin, jossa risteyksessä on liikennevalot.

Tasa-arvoisissa risteyksissä voi joskus joutua pysähtymään ennen risteystä. Huomioi silloin, että muut liikkujat saattavat tulkita pysähtymisen niin, että annat heille tietä. Varaudu siis siihen, että toinen kuljettaja ajaakin risteykseen ensin.

Kiinnitä erityistä huomiota jalankulkijoihin ja pyöräilijöihin. Ole tarkkana risteykseen tai liikenneympyrään ajaessasi ja sieltä poistuessasi. Ehdottoman tärkeää on myös tehdä havainnot pyöräily- ja kävelyväylien suuntaan, kun käännyt risteyksessä oikealle. Tällöin päähuomio saattaa olla ajoradan liikenteessä vasemmalla.

Jos vasemmalle kääntymisen tuntuu vilkkaan liikenteen takia vaikealta, voit kääntyä myös oikealle ja ajaa rauhallisempaan paikkaan kääntymään aikomaasi suuntaan. Vaihtoehtoisesti voit ajaa suoraan risteuksen yli ja sen jälkeen korttelin ympäri oikean kautta, jolloin päädyt aikomallasi tielle oikeaan suuntaan.



## Kaistan vaihtaminen

### 4. Kaistanvaihto

- sujuu hyvin
- sujuu melko hyvin
- hieman ongelmia
- paljon ongelmia

- Laita suuntamerkki päälle hyvissä ajoin, kun aiot vaihtaa kaistaa. Tarkista aina muiden autojen sijainti sillä kaistalla, mihin olet vaihtamassa. Pidä myös riittävä turvaväli edellä ajavaan. Peiliin katsominen ei riitä, vaan lisäksi on päätä kääntämällä varmistettava tilanne katvealueilta.

Huolehdi siitä, että peilit ovat puhtaat ja ne on suunnattu oikein. Autoon voidaan asentaa myös laajakulma- tai lisäpeili helpottamaan takaa tulevan liikenteen seuraamista.

Turvatekniikasta on hyötyä. Kaistanvaihtoavustin varoittaa kuljettajaa, jos katvealueella on jotain. Tutustu autosi turvatekniikkaan ja huomioi ajamista helpottava turvatekniikka uutta autoa hankkiessasi.

Jos sinulla on vaikeuksia kääntää päätä niskan jäykkyyden vuoksi, kysy neuvoja fysioterapeutilta tai lääkäriltä. Sopiva liikunta lisää liikkuvuutta.

Vältä turhia kaistanvaihtoja.

## Vaativat ajo-olosuhteet

### 5. Vieraassa ympäristössä ajaminen

- sujuu hyvin
- sujuu melko hyvin
- hieman ongelmia
- paljon ongelmia

- Voit helpottaa vieraassa ympäristössä ajamista suunnittelemalla matkasi etukäteen. Muodosta itsellesi kartan avulla ennakkokäsitys ajoreitistä. Internetissä useissa kartoissa on reittihakupalvelu ja moniin kohteisiin löytyy suunnistamista auttava lähestymiskartta.

Jos kyydissäsi on matkustaja, ota hänet avuksesi lukemaan katukylttejä ja karttaa. Puheäänellä ajo-ohjeita antavan navigaattorin avulla katsetta ei tarvitse missään vaiheessa suunnata pois tiestä kartan lukua varten.

Jos huomaat ajaneesi ohi kohteen, älä hätäänny. Jatka rauhassa ajoa ja käy kääntymässä turallisessa paikassa palataksesi takaisin aikomallesi reitille.

Jos vieraalla paikkakunnalla ajaminen tuntuu hyvin epämukavalta, on viisasta vaihtaa kuljettajaa tai harkita joukkoliikenteen tai muun kuljetuksen käyttöä.

Älä käytä kännykkää ajaessasi. Myös radion sulkeminen voi auttaa keskittymistä liikenteeseen.

## 6. Pimeällä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Iän myötä hämärällä näkeminen heikkenee. Silmä ei enää mukaudu valoisuuden vaihteluun entiseen tapaan. Pimeällä ajaminen tuottaa monelle ikääntyneelle kuljettajalle aiempaa enemmän vaikeuksia.

Hämäränään heikentyminen ja voimakas häikäistyminen vastaan-tulevien autojen valoista voivat olla myös merkki kaihista. Silmien terveys ja näkö kannattaa käydä tarkistuttamassa silmälääkärillä. Silmälasivalinnoilla voi myös olla merkitystä. Optikolta kannattaa pyytää neuvoa sopivien silmä- ja aurinkolasien valintaan.

Jos pimeällä ajaminen tuntuu haastavalta, vältä sitä. Jos sinun on kuitenkin ajettava pimeällä, varmista, että auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot sekä omat silmälasisi ovat puhtaat.

Kun ajat pimeällä, suuntaa katse niin kauas kuin voit. Vähennät häikäistymistä, kun katsot tien oikeaan reunaan, etkä vastaan-tulevan ajoneuvon valoihin. Käännä autosi taustapeili häikäisyä estävään asentoon. Uusissa autoissa peilin säätö on usein automaattinen.

Kun vastaan tulee toinen ajoneuvo, älä vaihda lähivaloille liian aikaisin, jotta autojen väliin ei jää pimeä vyöhyke. Vaihda takaisin kaukovaloihin hetkeä ennen kohtaamista tai viimeistään vastaan-tulevan auton rinnalla.

Pimeällä ajaessasi aja sellaista nopeutta, että tunnet koko ajan hallitsevasi tilanteen. Noudata nopeusrajoituksia.

## 7. Liukkaalla tai sateella ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Seuraa säätiedotuksia ja pyri ajamaan autolla mahdollisimman hyvissä sää- ja keliolosuhteissa. Harkitse muita kulkumuotoja, jos liikkeelle on lähdettävä, kun keli on huono.

Tarkista autosi renkaiden ja tuulilasinpyyhkimien kunto säännöllisesti.

Jos keli on liukas tai sateinen, pidä tavallista pitempi etäisyys edellä ajavaan ja vähennä nopeutta.

Raskaan ajoneuvon ilmavirta vaikuttaa joskus tuntuvasti henkilö-auton ohjattavuuteen. Kun vastaan on tulossa raskas ajoneuvo, pidä autosi vakaasti ajolinjalla ja vältä äkkinäisiä väistöliikkeitä tien reunaa kohti erityisesti liukkaalla kelillä.

Jos sää muuttuu ajon aikana hyvin huonoksi, pysähdy tarvittaessa tien sivuun turvalliseen paikkaan odottamaan sään muuttumista paremmaksi. Jätä tällöin parkkivalot päälle.



## 8. Vilkaassa liikenteessä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Jos ajaminen tuntuu epämieluisalta ja vaikealta, voi se olla merkki vahinkoriskin kasvusta. Omat tuntemukset kannattaa ottaa ennakkovaroituksina niistä tilanteista ja olosuhteista, joita kannattaa välttää.

Liikenne on usein vilkasta tietyissä paikoissa ja tiettyinä aikoina. Voit välttää ruuhkia kiinnittämällä huomiota reittiin ja lähtemällä ajamaan, kun liikennettä on vähemmän.

Hiljennä vauhtia, jos sinusta tuntuu siltä, ettet pysty ajamaan muun liikenteen rytmissä.

Jos maantiellä ajaessasi taakse alkaa kertyä jonoa, aja sopivassa kohdassa sivuun ja anna kiireisimpien mennä ohi.



## 9. Onko sinulla vaikeuksia huomata useita tärkeitä asioita samanaikaisesti esimerkiksi risteyksissä?

kyllä

ei

- Iän myötä huomiokyky heikkenee, ja jokin tärkeä asia voi jäädä kuljettajalta huomaamatta. Virheitä ja väärinarviointeja sattuu etenkin monimutkaisissa ja nopeasti muuttuvissa liikennetilanteissa, joissa kuljettajan on toimittava muun liikenteen rytmissä. Toimi näin:

- Vältä ruuhka-aikoja ja valitse helpoin ja mukavin reitti.
- Varaa itsellesi riittävästi aikaa.
- Säilytä riittävä turvaväli edellä ajavaan.
- Vähennä häiriötekijöitä ja huomion siirtymistä muuhun kuin ajotehtävään (esimerkiksi radion kuuntelu, keskustelu, laitteiden säätäminen, handsfreehen puhuminen).
- Tarkkaile oloasi ja tuntemuksiasi. Vältä niitä tilanteita, joissa stressaannut.

# Lihaskunto ja liikkuvuus

## 10. Onko sinun vaikea kääntää päätä riittävästi, kun katsot sivuille ja takaviistoon?

kyllä   
ei

- Iän myötä nivelet jäykistyvät, mikä saattaa heikentää auton hallintalaitteiden käsittelyä ja pään kääntämistä. Yleensä jumppaliikkeet ja venyttely auttavat asiaa. Sopivia liikkeitä voi kysyä lääkäriltä tai fysioterapeutilta.

Jos pää ei käänny yhtä hyvin kuin ennen, on peilien käyttö entistä tärkeämpää. Voit kokeilla myös autoon asennettavaa laajakulma- tai lisäpeiliä helpottaaksesi taakse näkemistä.

Vältä pitkiä ajorupeamia. Pidä välillä venyttelytaukoja.

Älä aja, jos tunnet voimakasta kipua lihaksissa tai nivelissä.

## 11. Onko sinulla vaikeuksia kääntää rattia tai painaa polkimia?

kyllä   
ei

- Heikentynyt lihasvoima jaloissa ja käsissä voi vaikeuttaa poljinten ja ratin käyttöä. Lihasvoimaa tarvitaan erityisesti yllättävissä vaaratilanteissa, joissa on pystyttävä jarruttamaan tai kääntämään rattia voimakkaasti.

Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu auttaa ylläpitämään toimintakykyä. Kysy ohjeita fysioterapeutilta tai lääkäriltä.

Uudet autot sisältävät paljon tekniikkaa, jolla pyritään aktiivisesti estämään kolaria tapahtumasta. Uudet autot myös suojaavat kolarin sattua vanhoja autoja paremmin kuljettajaa ja matkustajia. Uusimmatkaan autot eivät suojaa vammoilta tehokkaasti ilman turvavyötä, joten kiinnitä turvavyö aina. Varmista, että myös kydyssä olevat käyttävät turvavyötä.

Turvavyöhön voidaan kiinnittää vedin, joka helpottaa vyöhön tarttumista ja sen vetämistä esille. Irrallisella apukahvalla saa tukea autoon mentäessä ja siitä ylös noustaessa. Lue lisää näistä osoitteessa [liikenneturva.fi/ikansaratissa](https://liikenneturva.fi/ikansaratissa).

Omaan autoon asennettavista ajamisen apuvälineistä, kuten käsikäyttöisestä kaasusta ja jarruista saat lisätietoja Liikenteen turvallisuusvirasto Traficomista, katsastustoimipaikoilta sekä autoilun apuvälineratkaisuja tarjoavilta yrityksiltä.

Automaattivaihteisto helpottaa ajamista.

## Näkö

### 12. Onko sinulla vaikeuksia nähdä ajaessasi riittävän hyvin?

kyllä

ei

- Yleensä näkökyky heikentyy jonkin verran iän myötä. Ikääntyminen aiheuttaa muutoksia erityisesti lähelle näkemiseen ja hämäränäköön. Myös häikäistymisherkyys lisääntyy.

Jos näkemisen ongelmat alkavat haitata ajamista, on käytävä silmälääkärin tarkastuksessa. Liikenteessä sattuneet läheltä piti -tilanteet voivat olla merkki siitä, että et huomaa kaikkia tärkeitä asioita. Syy voi löytyä myös muusta kuin näöstä. Asia on tärkeä selvittää.

Huolehdi siitä, että auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot sekä omat silmälasisi ovat puhtaat.

Tarkistuta silmiesi terveys ja näkökykysi säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä. Näkökyky heikentyy yleensä vähitellen. Muutos on niin hidasta, että sitä ei välttämättä itse tiedosta.

Jos silmälasisi menevät rikki tai katoat ne, älä luota vanhoihin laseihin. Käy ensin optikolla tarkistuttamassa näkösi ja vasta sitten hanki tilalle uudet lasit ajan tasalla olevalla reseptillä.

Säädä kojelaudan valaistus itsellesi sopivaksi, jos se on autossasi mahdollista.

## Muisti

### 13. Oletko viime aikoina unohtanut toistuvasti, minne olit ajamassa tai mitä reittiä aioit käyttää?

kyllä

en

- Pieniä muistikatkoksia voi sattua kenelle tahansa. Unohtamisia saattaa sattua myös silloin, kun olet kokenut suuria elämäntuutoksia tai jos olet kiireinen tai stressaantunut.

Jos muistikatkoksia sattuu usein, ja sinä tai läheisesi olette huolissanne niistä, hakeudu lääkärin vastaanotolle. Unohtelu voi johtua myös sairaudesta. Oikealla hoidolla sairauden etenemistä on usein mahdollista hidastaa.



# Sairaudet riskitekijänä liikenteessä

## 14. Onko sinulla todettu jokin seuraavista sairauksista?

- a) Muistisairaus
- b) Aivoverenkiertohäiriö tai aivoinfarkti
- c) Parkinsonin tauti
- d) Epilepsia
- e) Sydän- ja verisuonitauti
- f) Diabetes
- g) Psykkinen sairaus
- h) Muu ajokykyyn vaikuttava sairaus
- i) Ei mitään näistä

Huomioi, että sitoutuminen sairauden hoitoon auttaa ylläpitämään ajokykyä. Terveelliset elämäntavat edistävät myös sairauden hoitoa. Olotila voi hyvästä hoidosta huolimatta vaihdella päivästä toiseen. Siksi on tärkeää arvioida myös itse ajokuntoaan aina ennen liikkeelle lähtemistä. Askarruttavissa kysymyksissä kannattaa kääntyä hoitavan tahon tai esimerkiksi potilasjärjestöjen puoleen matalalla kynnyksellä.

### a) Muistisairaudet

Muistisairaudet heikentävät muistia, hahmottamista, tarkkaavaisuutta ja arviointikykyä. Sairauden toteamisen jälkeen sairauden etenemistä ja sen vaikutuksia ajokykyyn seurataan tiiviisti yhdessä lääkärin kanssa. On hyvä, että vastaanotolla on mukana omainen.

### b) Aivoverenkiertohäiriöt ja aivoinfarkti

Aivoverenkierron sairauksiin voi liittyä ajoittaisia erilaisia neurologisia oireita kuten tajunnan häiriöitä, jotka esiintyessään olennaisesti heikentävät liikenneturvallisuutta. Suositeltavaa on neurologin arvio tässä tilanteessa.

Aivoinfarkti heikentää kuljettajan suorituskykyä merkittävästi. Tästä syystä lääkäri kieltää ajamisen väliaikaisesti aivoinfarktin jälkeen. Pidemmän aikavälin vaikutukset ajamisen turvallisuuteen riippuvat siitä, missä kohdassa aivoja vaurio on sijainnut ja kuinka laaja vaurioalue on. Aivoinfarktista seuranneen aivohalvauksen pysyvä merkitys ajokykyyn voidaan yleensä arvioida vasta kuukausien päästä itse tapahtumasta.

### c) Parkinsonin tauti

Parkinsonin tautia sairastavien ajokykyä heikentävät liikkeiden hitaus, vapina ja joillakin kuljettajilla henkisen suorituskyvyn lasku. Ajokyky vaihtelee taudin aikana. Siksi päivittäistä ajokuntoa on tärkeä tunnustella myös itse ja kuulla läheisten huolta. Taudin edetessä ajokyky heikkenee.

### d) Epilepsia

Epileptiset kohtaukset ajon aikana vaarantavat liikenneturvallisuuden. Sairautta on hoidettava oikealla lääkityksellä ja elämäntavoilla. Kuljettajan tulee noudattaa lääkärin antamia ohjeita autoilusta. Hoitoon reagoimattomat epilepsia-kohtaukset ovat este ajamiselle.

## e) Sydän- ja verisuonitaudit

Hoitamaton sepelvaltimotauti lisää onnettomuusriskiä, sillä kohtauksen sattuessa liikenteessä kuljettaja ei kykene hallitsemaan liikennetilannetta. Sydän- ja verisuonitautia sairastava voi yleensä ajaa, kun sairaus on oireeton ja sitä hoidetaan.

Vältä kiireistä ja stressaavaa ajoa. Pyri pitämään itsesi liikenteessä rauhallisena.

Pitkillä matkoilla pidä lepotaukoja sekä vetreytä verenkiertoa ja lihaksia liikkumalla. Kuljettajaakin voi välillä vaihtaa.

Tarkkaile tilaasi. Jos olo tuntuu huonolta tai rintakipu yllättää ajon aikana, tulee pysähtyä. Jos rintakipu jatkuu merkittävänä, tulee ottaa yhteys yleiseen hätänumeroon. Ajoa ei saa jatkaa. Älä milloinkaan lähde lääkäriin omalla autolla, kun sinulla on kohtaus tai huono olo!

Sairastetun sydäninfarktin jälkeen sekä tilanteessa, jossa sydänperäisiksi todettuja rintakipuja esiintyy jo pienessä rasituksessa, tulee lääkärin kanssa tehdä arvio, onko tarvetta väliaikaisesti tai pysyvästi lopettaa ajaminen.

## f) Diabetes

Diabetes voi aiheuttaa vaihtelua kuljettajan toimintakykyyn (vireystila, keskittymiskyky, tajunnan taso) veren sokeripitoisuuden vaihdellessa. Tämä voi johtaa liikenteessä vaaratilanteisiin erityisesti silloin, kun verensokeri laskee alhaiseksi ja tällöin tajunnan taso myös laskee. Myös erityisen korkea verensokeri lisää onnettomuusriskiä keskittymiskyvyn heiketessä.

Hoida diabetesta ohjeiden ja suositusten mukaisesti. Noudata lääkärin ohjeita autoilusta.

Opettele tunnistamaan liian matalan verensokerin aiheuttamat oireet. Varmista, että myös läheisesi tunnistaa matalan verensokerin aiheuttamat oireet, varsinkin, jos hän huolehtii pistoshoidostasi. Pidä autossa mukana aina jotain glukoosipitoista syötävää. Huolellinen sairauden hoitaminen ehkäisee diabetekseen liittyviä lisäsairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä silmänpohjasairauksia ja auttaa ylläpitämään ajoterveyttä.

## g) Psyykkiset sairaudet

Kysy aina lääkärin arviota, sillä kaikki psyykkiset sairaudet eivät mahdollista turvallista ajamista. Erityisen tärkeää on noudattaa säännöllisesti lääkärin määräämää lääkitystä. Hoidossa käytettävillä lääkkeillä on sekä ajokykyä heikentäviä että parantavia vaikutuksia. Lääkitystä aloittaessa voi olla tarpeen väliaikaisesti lopettaa ajaminen. Muista säännölliset lääkärintarkastukset.

## h) Muu ajokykyyn vaikuttava sairaus

Edellä mainittujen sairauksien lisäksi myös muut sairaudet ja niihin käytetyt lääkkeet voivat heikentää ajokykyä.

Lääkärin velvollisuutena on antaa potilaalle tietoa hänen sairautensa ja käyttämiensä lääkkeiden vaikutuksesta ajokykyyn. Noudata lääkärin antamia ohjeita ja suosituksia. Kysy sinulle epäselvistä asioista lääkäriltä. Lääkkeiden vaikutuksista ajokykyyn voi kysyä myös apteekista.

Jos itse huomaat tai läheisesi on huolissaan siitä, ettei autoilu enää suju yhtä hyvin kuin ennen ja ajamisessasi on ongelmia, kysy viipymättä neuvoa lääkäriltä.

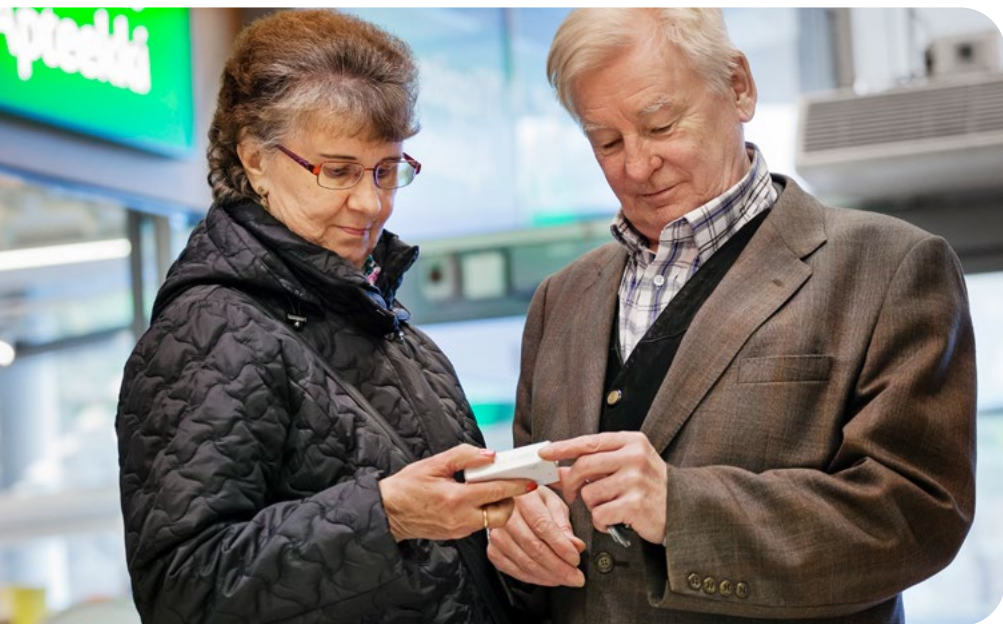
15.

## Tiedätkö mitä lääkkeitä käytät ja miten ne vaikuttavat ajokykyyn?

kyllä

en

en käytä lääkkeitä



- Useat lääkkeet vaikuttavat ajokykyyn. Jotkut lääkkeet heikentävät ajokykyä, toiset parantavat sitä osana sairauden hoitoa. Esimerkiksi monet uni- ja rauhoittavat lääkkeet lisäävät rattiin nukahtamisen riskiä. Kysy lääkäriltä tai apteekin henkilökunnalta lääkkeiden vaikutuksista.

Ole erityisen tarkkana kolmiolääkkeiden kanssa. Punainen varoituskolmio lääkepakkauksen kyljessä on merkki siitä, että lääkkeellä on todettu ajokykyä heikentäviä vaikutuksia. Vaikutukset eivät ole joka lääkkeessä samat. Jos käytät kolmiomerkittyä lääkettä ja sinulla on tarve ajaa, keskustele asiasta lääkkeen määränneen lääkärin kanssa.

Myös muut lääkkeet voivat esimerkiksi väsyttää. Lue lääkkeen pakkausseloste aina huolella ja tarkkaile reaktioitasi lääkkeeseen erityisesti lääkehoidon alussa. Älä lähde ajamaan autoa, jos olo on normaalista poikkeava, väsynyt tai tokkurainen.

Lääkärin määrätessä sinulle uutta lääkettä kerro hänelle mahdollisista muista lääkkeistäsi, myös ilman reseptiä saatavista ja rohdosvalmisteista. Eri aineiden yhteisvaikutukset voivat olla haitallisia. Ole pidättyväinen alkoholin käytössä.

Kerro kaikki käyttämäsi lääkkeet myös lääkärille, joka tarkastaa terveydentilasi ajokortin uusimista varten.

Moni sairaus on hoitamattomana liikenteessä haitallisempi kuin lääkkeillä oikein hoidettuna. Ota lääkkeesi ajallaan ja lääkärin ohjeiden mukaan.





# Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin?

kyllä ei

16. Onko läheisesi huolissaan ajamisesi turvallisuudesta?  kyllä  ei

17. Onko sinulle sattunut useita läheltä piti -tilanteita ajaessasi tai pysäköidessäsi?  kyllä  ei

18. Onko sinulla vaikeuksia arkiasioiden muistamisessa tai muissa päivittäisissä toiminnoissa?  kyllä  ei

19. Vaihtelevatko tarkkaavaisuutesi ja keskittymiskykyysi voimakkaasti?  kyllä  ei

20. Onko liikkeissäsi auton käsittelyä haittaavaa jäykkyyttä, hitautta tai pakkoliikkeitä?  kyllä  ei

21. Onko sinulle sattunut eksymisiä tutussa paikassa?  kyllä  ei

kyllä ei

22. Tuottaako monen asian tekeminen samanaikaisesti (esimerkiksi ohjaaminen ja vaihteiden vaihtaminen) sinulle vaikeuksia?  kyllä  ei

23. Onko sinulla vaikeuksia pysyä muun liikenteen rytmissä mukana?  kyllä  ei

24. Onko poliisi pysäyttänyt sinut liikenteessä ajamisen ongelmien vuoksi?  kyllä  ei

25. Onko sinulle sattunut viimeisen vuoden aikana toistuvasti peltikolareita?  kyllä  ei

26. Ajautuuko autosi helposti kaistan vasempaan tai oikeaan reunaan tai pois omalta kaistalta?  kyllä  ei

27. Onko sinulla ollut ajon aikana voimakasta väsymystä tai rattiin nukahtamisia?  kyllä  ei

- Ajokyvyn perusteellisempi arvio on paikallaan silloin, jos vastauksesi kahteen tai kolmeen yllä olevaan kysymykseen on myönteinen. Yksikin myönteinen vastaus neljään viimeiseen kysymykseen viittaa vakaviin ongelmiin.



## Miten toimin ja kehitän itseäni jatkoissa kuljettajana?

Arvioi säännöllisesti ajamistasi ja kiinnitä huomiota ajamisessa tapahtuneisiin muutoksiin. Osa muutoksista tapahtuu niin hitaasti, että niitä on vaikea itse havaita. Läheisten huoli ajamisesta on usein merkki siitä, että ajokyky tai ajoterveys on heikentynyt. Käykää yhdessä opasta läpi. Se voi auttaa myös läheistäsi ymmärtämään paremmin ikääntymisen vaikutuksia autoiluun. Keskustelkaa huolenaiheista ja ratkaisuista niihin.

Tarkkaile ajokuntoasi ennen ajoon lähtöä ja ajon aikana. Älä aja, jos olet kovin väsynyt, voit huonosti tai olo on tokkurainen.

Ajotaito ruostuu, jos kuljettaja on pitkiä aikoja ajamatta. Auto-kouluista saat täydentävää ajo-opetusta, jos haluat petrata taitojasi ja saada liikenneopettajalta vinkkejä ajoosi.

Jos olet ostamassa autoa, niin selvitä automyyjältä, millaista turvatekniikkaa autosta löytyy. Pyydä rohkeasti opastusta uuden auton käyttöön. Kiinnitä huomiota uuden ajoneuvon valinnassa myös käyttömukavuuteen: ajoasennon lisäksi huomioi autoon meneminen ja sieltä ulos nousemisen helppous. Harkitse automaattivaihteista autoa.

Osallistu kertauskurssille tai luennolle. Ikäkuljettajille tarjotaan ajoittain tällaisia esimerkiksi eläkeläisyhdistysten kokoontumisissa, kunnan ikääntyneiden palveluissa tai kansalaisopistossa.

Lue lisää turvallisesta autolla ajamisesta ikääntyessä ja turvatekniikasta sekä tutustu muihin Liikenneturvan maksuttomiin oppaisiin ja materiaaleihin.

[liikenneturva.fi/ikänsäratissa](https://liikenneturva.fi/ikänsäratissa)  
[liikenneturva.fi/turvatekniikka](https://liikenneturva.fi/turvatekniikka)  
[liikenneturva.fi/materiaalit](https://liikenneturva.fi/materiaalit)

## Ikäkuljettajat kertovat liikenteessä selviytymisestään

### ●●● Paavo 77, Turku

*”Luotan vielä itseeni liikenteessä. Olen tarkkaavainen risteyksissä ja ruuhkissa. Ennakoin tilanteita entistä tarkemmin, katson kauas ja sivuille. Käsivaihteinen auto riittää minulle hyvin.”*

### ●●● Sirkka 71, Mikkeli

*”Olen tullut iän myötä aremmaksi. En aja mielelläni ruuhkassa enkä pitkiä matkoja ollenkaan. Ennen ajoin ulkomaillakin. Liikun paljon polkupyörällä ja kaupungin keskustaan kuljen aina bussilla.”*

### ●●● Lea 72, Kangasala

*”Ajan päivittäin, vaikka on minulla bussikorttikin. Automaattivaihteinen auto on ihana! Olen tullut iän myötä huomattavasti varovaisemmaksi enkä aja pimeällä ollenkaan. Lapset ja omaiset asuvat kaukana, minkä vuoksi tarvitsen autoa.”*

### ●●● Pertti 74, Tampere

*”Ajan hitaammin kuin nuorempana, tarkkailen ympäristöä ja yritän ennakoida tulevan tilanteen. Ennen lähtöä mietin mihin olen menossa ja mitä reittiä ajan. Vanhemmiten katse viipyy entistä pitempään peileissä ja kojelaudassa. Tänä aikana voi syntyä edessä vaaratilanne. Oma auto ei ole kaupungissa välttämätön. Käytämme vaimoni kanssa mahdollisuuksien mukaan palvelubussia.”*

### ●●● Martti 70, Tuulos

*”Kolme vuotta sitten jouduimme osalliseksi onnettomuuteen, josta selvisimme ehjin nahoin. Henkinen toipuminen kesti toista vuotta. Viime syksynä menin autokouluun ja ajoin liikenneopettajan kanssa liikenteessä. Hän totesi ajon sujuvan hyvin, minkä jälkeen uusin ajokortin. Ajan yleensä alle suurinta sallittua ajonopeutta. Ja niin moni hurauttaa ohi, että ihan hirvittää!”*

### ●●● Juhani 72, Lempäälä

*”Liikun autolla, koska meilläpäin ei ole joukkoliikennettä. Ehkä vähän varovaisemmaksi olen iän myötä tullut. Mietin ajoaikoja enkä lähde työmatkaruuhkiin. Pimeässäkään en aja enkä huonoilla keleillä.”*

### ●●● Väinö 78, Espoo

*”Sain uusittua ajokortin, kun kävin kaihileikkauksessa ja hankin uudet silmälasit. Pitkät matkat kuljen junalla tai lentokoneella. Vieraalla paikkakunnalla en aja ollenkaan. Liikennemerkejä voi paikoitellen olla niin paljon, ettei niitä kaikkia havaitse millään.”*

### ●●● Terttu 75, Tampere

*”En enää halua kaahailla niin kuin ennen vanhaan. Liikenteessä selviytyminen perustuu siihen, että katselen ympärilläni. Liikutan katsetta tien toiselta puolelta toiselle. Viime talvena jätin auton ensimmäistä kertaa seisomaan, koska bussiyhteydet ovat niin hyvät.”*

### ●●● Annikki 72, Forssa

*”Talvella varon erityisesti kävelijöiden, mopoilijoiden ja hitaiden ajoneuvojen ohittamista kapeilla teillä. Liikennevaloin ohjatuissa risteyksissä on oltava hyvin tarkka aurinkoisina päivinä, jolloin valojen vaihtumista ja väriä on vaikea erottaa. Suuret ajonopeudet ovat aina liikenneturvallisuusriski.”*

### ●●● Maija 73, Laihia

*”Liikenteessä selviytyy, kun noudattaa sääntöjä ja huomioi toiset. Pahimpia ovat sellaiset tilanteet, joissa sivutieltä ajetaan yllättäen eteen tai kääntyvä ei näytäkään vilkkua eikä ryhmity. Vanheneminen on voinut jonkun verran vaikuttaa ajamiseen, mutta sitä ei ehkä itse huomaa.”*

# Lähteet

Duodecim Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi).

Gandolfi, J. (2020). *Supporting older driver mobility and effective self-regulation - A review of the current literature*. RAC Foundation.

Lehtonen, E., Dahlström, I. Hiltunen, H. ja Summala, H. (2010). *Automaattivaihteisen auton edut ikäkuljettajille: kokeellinen tutkimus*. Trafín julkaisuja 4/2010.

Liikenne- ja viestintäministeriö (2008). *Kyllä vanha viisas on, vaikkei väkevä. Iäkkäiden liikenneturvallisuus*. Työryhmän raportti, LVM 58-2009.

Raitanen, T. & Kuikka, P. (2004). *Iäkkäiden ulkona liikkuminen ja autoilu*. Teoksessa T. Raitanen... (et al.) (toim.), *Geropsykologia: Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Porvoo:WSOY, 467–475

Selander, H., Bolin, I. & Falkmer, T. (2012). *Does Automatic Transmission Improve Driving Behavior in Older Drivers?* *Gerontology*, 2012, vol. 58(2), pp. 181-187. DOI: 10.1159/000329769.

Shinar, D. (2017). *Older Drivers*. Teoksessa Shinar, D., *Traffic Safety and Human Behavior*. 2. painos. Bingley: Emerald, 327-388.

Sirén, A. & Hakamies-Blomqvist, L.; (1998) *Suositus iäkkäille kuljettajille suunnatun tietokoneavusteisen liikennetietotestin sisällöksi*. Helsingin yliopisto, Psykologian laitos, *Liikennegerontologia*.

Kiitos Turun Ajopolille oppaan oikolukemisesta.



# Kuljettajan ajoonlähtötarkastus



Mikä olosi on?  
Vältä ajamista sairaana  
tai huonovointisena.



Oletko nukkunut riittävästi?  
Lepää tarvittaessa ennen  
lähtöä tai tauota ajoa.



Oletko ottanut  
ajamiseen vaikuttavaa  
lääkettä? Huomioi  
sen vaikutusaika.



Huolehdi  
tankkauksesta,  
mutta huomioi, että  
tukeva ateria juuri  
ennen ajoa voi  
väsyttää.



Jos otat, siirrä ajoa tai  
siirry matkustajaksi.



Taltuta stressi ajatuksistasi.  
Lähde liikkeelle  
rauhallisin mielin.



Välitä, muista – ennakoi.  
**LIIKENNETURVA**