



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Ikäkuljettajan itsearviointi



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

Ikäkuljettajan itsearviointi

Vinkkejä oman ajokyvyn ja
ajamisen arviointiin



Julkaisija: Liikenneturva
Teksti: Liikenneturva
Taitto: Kaisa Tanskanen/Liikenneturva
Piirroksuvitukset: Päivikki Soinio
Valokuvat: Aleksi Makkonen,
Juha Tuomi/Rodeo
Kannen kuva: Aleksi Makkonen
Helsinki 2019

●●● Juhani, 72 vuotta, Eura

”Vanhemmiten olen alkanut miettiä näkökykyni riittävyttä autolla ajoon. 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
Lihas- ja nivelvaivojen vaikutus.....	18
Näkökyvyn riittävyys.....	20
Muisti.....	21
Sairaudet riskitekijänä liikenteessä.....	22
Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin?.....	26
Miten toimin ja kehitän itseäni jatkossa?.....	28
Ikäkuljettajat kertovat liikenteessä selviytymisestään.....	29



Tunne itsesi kuljettajana

Kaikilla autoilijoilla on omat vahvat ja heikot puolensa. Ikääntyneen kuljettajan vahvuutena on kokemus ja maltti. Ongelmia sen sijaan ilmenee useimmiten risteysajossa ja monimutkaisissa liikennetilanteissa.

Terveet ikääntyneet selviytyvät yleensä hyvin liikenteessä. Iän myötä aistien toiminta kuitenkin heikkenee ja motoriikka hidastuu. Vanhemmiten yleistyvät myös monet sairaudet, jotka voivat huonontaa ajokykyä ja ajamisen turvallisuutta. Tunnistaakseen mahdolliset ongelmat ajoissa on hyvä opetella arvioimaan itseään kuljettajana ja omaa ajamista.

Arviointiohjeet

Valitse seuraavassa esitettävien kysymyksen kohdalta se vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi. Läheltä piti -tilanteet sekä vaikeuksien ja rasittumisen tuntu liikenteessä viittaavat ongelmiin ajamisessa. Sinun kannattaa tutustua myös kysymysten yhteydessä oleviin vinkkeihin, vaikka tällä hetkellä kaikki sujuisi hyvin. Niissä kerrotaan, miten voit lisätä ajamisesi turvallisuutta ja mukavuutta.

Risteysajo

1. Sivutieltä päätielle kääntyminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



- Kun lähestyt risteystä, näytä suuntamerkki ajoissa. Vähennä nopeutta ja pysähdy tarvittaessa. Näin saat aikaa tilanteen tarkkailuun ja toimimiseen.

Ota huomioon, että lähestyvän auton nopeutta ja etäisyyttä on vaikea arvioida. Auto on yleensä paikalla nopeammin kuin luuletkaan.

Odota mieluummin seuraavaa tilaisuutta kääntyä kuin, että ajat niukalta tuntuvaan väliin.

Vältä niitä tilanteita liikenteessä, jotka tuntuvat sinusta epämiellyttäviltä ja stressaavilta. Harkitse vaihtoehtoisia reittejä tai ajankohtia, jolloin muuta liikennettä on vähemmän.



2.

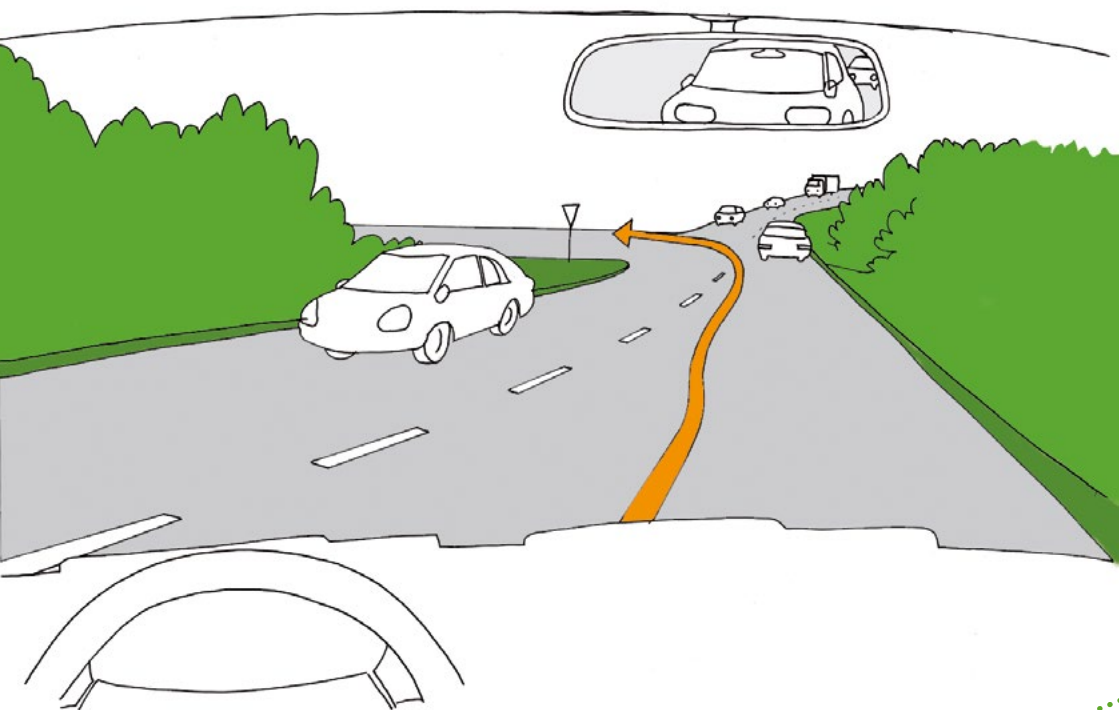
Vasemmalle kääntyminen päätieltä sivutielle

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



- Kääntyminen on helpompaa, kun tiedostat aikomuksestasi selkeästi muille liikkujille.

Pane vilkku päälle hyvissä ajoin ja tarkkaile, että takaa tulevat ovat huomanneet kääntymisasikeesi. Ryhmyt selvästi ajoradan keskiviivan viereen.

Odottaessasi tilaisuutta kääntymiseen pidä auton etupyörät suorassa tien suuntaan. Jos pyörät on kääntetty valmiiksi vasemmalle, vähäinkin peräänajo tönäisee auton vastaantulevan liikenteen eteen.

Autoile ajankohtina, jolloin liikennettä on vähän.

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



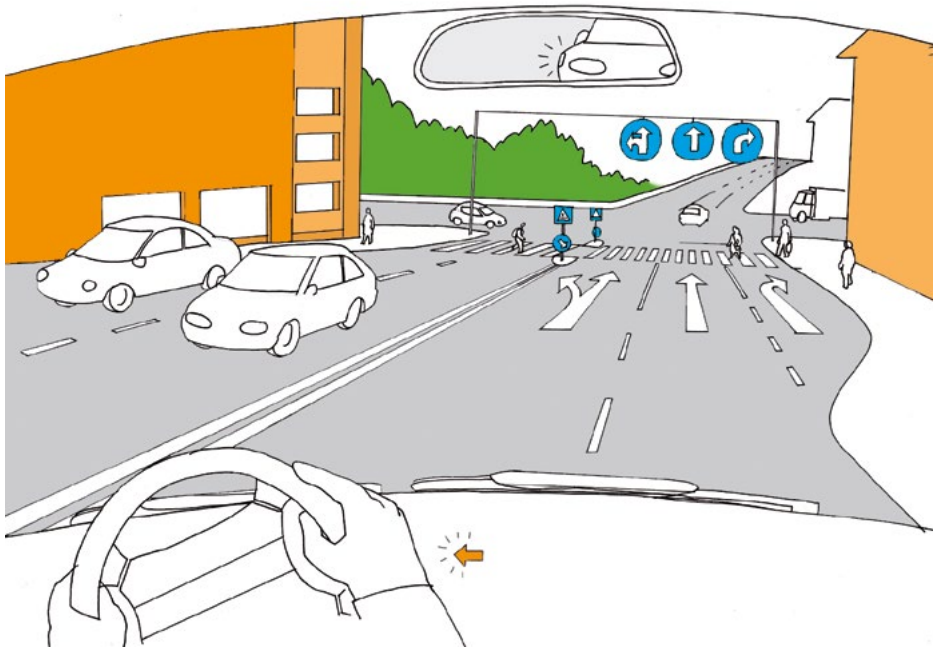
3. Kaupunkiristeysissä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



- Ryhmittymistilanteissa on tärkeää löytää oikea opastus ajoissa. Ajouradan yläpuolella olevat opastusmerkit näkyvät jo kaukaa. Lähempänä risteystä merkit on usein maalattu myös katuun.

Voit helpottaa risteysajoa valitsemalla sellaisen reitin, jossa risteysten liikennettä ohjataan liikennevaloin.

Tasa-arvoisissa risteyksissä ikääntyneet kuljettajat usein viisaasti pysähtyvät ennen risteystä. Muut voivat kuitenkin tulkita tämän siten, ettei kuljettaja aiokaan ajaa risteykseen omalla ajovuorollaan. Tällaisissa tilanteissa kannattaa varautua siihen, että toinen kuljettaja päättääkin ajaa risteykseen ensin.

Jalankulkijat ja pyöräilijät jäävät kuljettajalta helposti huomaamatta, kun hän tarkkailee vasemmalta tulevaa liikennettä päästäkseen kääntymään oikealle. Usein myös risteuksen jälkeisen suojatien liikenne suoraan ajettaessa jää liian vähälle huomiolle.

Jos vasemmalle kääntyminen tuntuu vilkkaan liikenteen takia vaikealta, voit ajaa suoraan risteuksen yli, kääntyä seuraavasta risteyksestä oikealle ja kiertää korttelin. Näin pääset samaan risteykseen ja voit jatkaa matkaa aikomaa suuntaan ajaen suoraan risteuksen yli.

Automaattivaihteinen auto helpottaa ajamista, antaa lisää aikaa liikenteen tarkkailuun monimutkaisissa liikennetilanteissa ja voi jopa nopeuttaa reagoimista yllättäviin tilanteisiin.

Kaistan vaihtaminen

4. Kaistanvaihto

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Pane vilkku päälle hyvissä ajoin, kun aiot vaihtaa kaistaa. Tarkista aina muiden autojen sijainti sillä kaistalla, mihin olet vaihtamassa. Peiliin katsominen ei riitä, vaan lisäksi on päätä kääntämällä varmistettava tilanne katvealueilta.

Huolehdi siitä, että peilit ovat puhtaat ja ne on suunnattu oikein. Turvatekniikasta voi myös olla hyötyä. Kaistanvaihtoavustin varoittaa kuljettajaa, usein keltaisella varoitusvalolla sivupeilissä, jos katvealueella on jotain. Tutustu autosi turvatekniikkaan ja pidä tämä mielessäsi uutta autoa hankkiessasi.

Jos sinulla on vaikeuksia kääntää päätä niskan jäykkyyden vuoksi, kysy neuvoja fysioterapeutilta tai lääkäriltä. Usein venytely auttaa asiaa. Autoon voidaan asentaa myös laajakulma- tai lisäpeili helpottamaan takaa tulevan liikenteen seuraamista.

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 mielikuva ajoreitistä. Internetissä useissa kartoissa on reitinhakupalvelu ja moniin kohteisiin löytyy suunnistamista auttava lähestymiskartta.

Vieressä istuva voi lukea katukylttejä ja karttaa. Autoihin voidaan asentaa myös puheäänellä ajo-ohjeita antava navigaattori.

Sulje radio, äläkä käytä puhelinta. Ne häiritsevät keskittymistä.

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

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

6. Pimeällä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Iän myötä hämärällä näkeminen ja silmän mukautumiskyky valoisuuden vaihteluun heikkenevät. Tämän vuoksi ikääntyneen kuljettajan on usein vaikea nähdä tarpeeksi hyvin pimeällä ajaessaan. Pimeällä näkemisen ongelmat ja paha häikäistyminen voivat olla merkki harmaakaihista, minkä vuoksi kannattaa käydä silmälääkärissä tarkistuttamassa näkönsä.

On hyvä harkita, kannattaako lähteä ollenkaan liikkeelle pimeällä – ainakaan pitkälle matkalle. Jos sinun on kuitenkin lähdeävä ajoon pimeällä, varmista, että auton tuulilasi, ikkunat, peilit, valot ja silmälasit ovat puhtaat.

Pimeällä ajaessasi katso niin kauas kuin voit. Vähennät häikäisyä, kun katsot tien oikeaan reunaan etkä vastaantulevan valoihin. Käännä auton sisäpeili häikäisyä estävään asentoon. Uusissa autoissa peilin säätö on usein automaattinen.

Kun vastaan on tulossa toinen ajoneuvo, älä vaihda lähivaloille liian aikaisin, koska silloin autojen väliin jää pimeä vyöhyke. Takaisin kaukovaloille kannattaa vaihtaa jo hetkeä ennen kohtaamista tai viimeistään vastaantulevan auton rinnalla.

Pimeällä ajaessasi valitse sellainen ajonopeus, että tunnet koko ajan hallitsevasi tilanteen.

7. Liukkaalla tai sateella ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Seuraa säätiedotuksia ja pyri liikkumaan omalla autolla mahdollisimman hyvissä sää- ja keliolosuhteissa. Harkitse muita kulkumuotoja, jos liikkeelle on lähdeävä huonolla kelillä tai säällä.

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

Tarkista autosi renkaiden kunto. Autoissa yleistynyt ajonvakautusjärjestelmä (ESC) parantaa auton hallittavuutta ja pyrkii aktiivisesti estämään sivuluisua tilanteissa, joissa pito on vähentynyt. Tämä kannattaa huomioida autoa vaihdettaessa.

Raskaan ajoneuvon ilmavirta vaikuttaa joskus tuntuvasti henkilön auton ohjaukseen. 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, pysäköi tarvittaessa tien sivuun odottamaan sään muuttumista. Jätä tällöin parkkivalot päälle.

8. Vilkkaassa liikenteessä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Epämieluisuuden ja vaikeuksien tuntu on merkki vahinkoriskin kasvusta. Tällaiset kuljettajan tunteukset ovat ennakkovaroituksia niistä tilanteista ja olosuhteista, joita kannattaa välttää.

Liikenne on usein vilkasta tietyissä paikoissa ja tiettyinä aikoina. Kuljettaja voi välttää ruuhkat ottamalla tämän huomioon reittivalinnassa ja valitsemalla vähemmän liikennöidyn ajankohdan.

Aja omaan tahtiin, jos sinusta tuntuu siltä, ettet pysty ajamaan muun liikenteen rytmissä.

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



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

kyllä

ei

- Iän myötä huomiokyky heikkenee, minkä vuoksi jokin tärkeä asia liikenteestä voi jäädä kuljettajalta huomaamatta. Virheitä ja väärinarviointeja sattuu helposti monimutkaisissa ja nopeasti muuttuvissa liikennetilanteissa, joissa kuljettajan on toimittava muun liikenteen rytmissä.

Voit helpottaa risteysajoa tekemällä asiat yksi kerrallaan. Jos yrität samanaikaisesti vaihtaa vaihdetta, etsiä oikeaa tietä ja kääntyä, jokin turvallisuuden kannalta tärkeä asia voi jäädä havaitsematta. Automaattivaihteisto helpottaa ajamista.

Vältä ruuhka-aikoja ja valitse helpoin ja mukavin reitti.

Varaa itsellesi riittävästi aikaa. Muista, että turvallisuus on sujuvuutta tärkeämpi asia liikenteessä.

Säilytä turvallinen ajoetäisyys edellä ajavaan.

Vähennä häiriötekijöitä, kuten radion kuuntelua, keskustelua matkustajan kanssa ja puhelimeen puhumista.

Tarkkaile oloasi ja tuntemuksiasi. Vältä niitä tilanteita, joissa stressaannut.

Lihäs- ja nivelvaivojen vaikutus

10. Onko sinun vaikea kääntää päätä riittävästi sivuille ja takaviistoon katsottaessa?

kyllä
ei

- Iän myötä nivelet jäykistyvät, mikä saattaa heikentää auton hallintalaitteiden käsittelyä ja pään kääntämistä. Yleensä jump-paliikkeet 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

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

Voimista lihaksiasi kuntoillen. Kysy ohjeita fysioterapeutilta tai lääkäriltä.

Uusien autojen hallintalaitteet ovat kevyitä käsitellä. Uudet autot suojaavat kolarin sattuessa vanhoja autoja paremmin kuljettajaa ja matkustajia. Uusimmatkaan autot eivät suojaa vammoilta tehokkaasti ilman turvavyötä, joten kiinnitä turvavyö aina.

Turvavyöhön voidaan kiinnittää vedin, joka helpottaa turvavyöhön tarttumista ja vyön vetämistä esille. Irrallisella apukahvalla saa tukea autoon mentäessä ja siitä ylös noustaessa. Lue lisää näistä Liikenneturvan sivustolla: www.ikansaratissa.fi. Omaan autoon asennettavista ajamista helpottavista lisälaitteista, kuten käsikäyttöisestä kaasusta ja jarruista saat lisätietoja Liikenteen turvallisuusvirasto Traficomista, katsastustoimipaikoilta sekä autoilun apuvälineratkaisuja tarjoavilta yrityksiltä.

Automaattivaihteisto helpottaa ajamista.

Näkökyvyn riittävyys

12. Onko sinulla vaikeuksia nähdä ajaessasi?

kyllä

ei

- Yleensä näkökyky heikentyy jonkin verran iän myötä. Jos sen heikentyminen alkaa haitata ajamista, on käytävä silmälääkärin tarkastuksessa. Liikenteessä sattuneet läheltä piti -tilanteet voivat olla merkki siitä, että et huomaa kaikkia tärkeitä asioita.

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

Tarkistuta näkökykysi säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä.

Jos silmälasisi menevät rikki tai kadotat ne, älä luota vanhoihin laseihin. 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 elämänmuutoksia tai jos olet kiireinen tai stressaantunut.

Jos muistikatkoksia sattuu usein ja itse olet huolissasi niistä, tulee mennä lääkäriin. Unohtelu voi johtua myös jostakin sairaudesta. Oikealla hoidolla sairauden etenemistä voi olla mahdollista hidastaa.



Sairaudet riskitekijänä liikenteessä

14.

Onko sinulla todettu jokin seuraavista sairauksista?

- a) hermoston sairaus
- b) aivoverenkiertohäiriö tai aivoinfarkti
- c) sydän- ja verisuonitauti
- d) diabetes
- e) mielenterveyden sairaus
- f) muu ajokykyyn vaikuttava sairaus
- g) ei mitään näistä

a) Hermoston sairaudet

Dementia on hermoston sairaus, joka heikentää ajokykyä. Dementia huonontaa muun muassa muistia, tarkkaavaisuutta ja itsearviointikykyä. Dementian vaikeutuessa tulee ajokyky arvioida yhdessä lääkärin kanssa. On hyvä, että vastaanotolla on mukana omainen.

Parkinsonin tautia sairastavien ajokykyä heikentävät liikkeiden hitaus, vapina ja joillakin kuljettajilla henkisen suorituskyvyn lasku.

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

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) Sydän- ja verisuonitaudit

Hoitamaton sepelvaltimotauti lisää onnettomuusriskiä, sillä kohtauksen sattuessa liikenteessä kuljettaja ei kykene hallitsemaan liikennetilannetta.

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 sydänperäiseksi todettuja rintakipuja esiintyy jo pienessä rasituksessa, tulee lääkärin kanssa tehdä arvio, onko tarvetta väliaikaisesti tai pysyvästi lopettaa ajaminen.

d) Diabetes

Diabetes voi aiheuttaa vaihtelua kuljettajan tajunnan tasossa 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 säännöllisesti ja noudata lääkärin ohjeita autoilusta. Opettele tunnistamaan liian matalan verensokerin aiheuttamat oireet. Huolellinen sairauden hoito ehkäisee diabetekseen liittyviä lisäsairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä silmänpohjasairauksia ja auttaa ylläpitämään ajoterveyttä.

e) Mielen terveyden sairaudet

Kysy aina lääkärin arviota, sillä kaikki mielen terveyden sairaudet eivät mahdollista turvallista ajokykyä. 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. Tärkeää ovat myös säännölliset lääkärintarkastukset.

f) 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 sairauksiensa ja käyttämiensä lääkkeiden vaikutuksesta ajokykyyn. Noudata lääkärin antamia ohjeita ja suosituksia. Kysy sinulle epäselvistä asioista lääkäriltä.

Jos itse huomaat, ettei autoilu enää suju yhtä hyvin kuin ennen ja siinä on ongelmia, kysy viivytyksettä lääkäriltä neuvoa.

15.

Tiedätkö miten käyttämäsi lääkkeet vaikuttavat ajokykyyn?

kyllä	<input type="checkbox"/>
en	<input type="checkbox"/>
en käytä lääkkeitä	<input type="checkbox"/>

- Jotkut lääkkeet voivat vaikuttaa yllättävästi ajamiseen. Esimerkiksi monet rauhoittavat ja unilääkkeet lisäävät rattiin nukahtamisen riskiä. Kysy lääkäriltä tai apteekin henkilökunnalta lääkkeiden vaikutuksista.

Punainen varoituskolmio lääkepurkin kyljessä tarkoittaa, että lääke voi heikentää suorituskykyä liikenteessä eikä autoa tulisi lääkityksen kanssa ajaa. Jos sinulla on tarve ajaa autoa, vaikka käytätkin kolmiomerkittyä lääkettä, keskustele asiasta lääkkeen määränneen lääkärin kanssa.

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. Lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat olla haitallisia liikenteessä. 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?

17. Onko sinulle sattunut useita "läheltä piti"-tilanteita liikenteessä tai pysäköinneissä?

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

19. Vaihtelevatko tarkkaavaisuutesi ja keskittymiskykysi voimakkaasti?

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

21. Onko sinulle sattunut eksymisiä tutussa paikassa?

kyllä ei

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

23. Onko sinulla vaikeuksia pysyä muun liikenteen rytmissä mukana?

24. Onko poliisi pysäyttänyt sinut liikenteessä ajamisen ongelmien vuoksi?

25. Onko sinulle sattunut viimeisen vuoden aikana toistuvasti peltikolareita?

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

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

- 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 jatkossa?

Jos läheisesi ovat huolissaan ajokyvystäsi, voit antaa heidän lukea vastauksesi oppaassa esitettyihin kysymyksiin. Keskustelkaa niistä kohdista, joissa käsityksenne ajamisestasi ovat erilaisia.

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

Tarjolla on myös kertauskursseja kuljettajille. Lisätietoja niistä saat Liikenneturvan aluetoimistoista ja verkkosivuilta www.liikenneturva.fi.

Liikenneturvan verkkosivuilta löytyy tietoa iäkkäiden autoilusta. Liikenneturvan verkkosivuilta löytyy myös Ikänsä ratissa -palvelu, joka auttaa ikäautoilijaa valitsemaan turvallisen ja käytössä mukavan auton.

www.liikenneturva.fi

www.liikenneturva.fi/kuljettajanitsearviointi

www.liikenneturva.fi/kyselytesti-iakkaille

www.ikansaratissa.fi



Ikäkuljettajat kertovat liikenteestä selviytymisestään

●●● Anja 67, Tampere

"Ajan vain vähän autoa, koska asun keskustassa. Pääsen liikkeelle myös jalkaisin ja polkupyörällä. Vältän erityisesti pimeällä ja hämärässä ajamista."

●●● 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 ulkomailakin. Liikun paljon polkupyörällä ja kaupungin keskusta 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."

●●● Leo 71, Jyväskylä

”Lapset asuvat kaupungin laitaosissa, jonne ajamme autolla. Keskustaan on huomattavasti helpompi mennä julkisilla. Pysäkillä ei tarvitse pitkään odotella, koska busseja kulkee koko ajan.”

●●● 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!”

●●● Eeva 68, Kangasala

”Autolla ajan pitkiä matkoja ja kauppareissuja. Kivalla ilmalla on mukava kulkea pyörälläkin, jos matka on lyhyt. Iän myötä olen tullut varovaisemmaksi ja ajan hitaammin kuin nuorempana. Pimeällä pelkään jalankulkijoita, jotka eivät käytä heijastinta.”

●●● 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. Liikennemerkkejä 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 ryhmyt. Vanheneminen on voinut jonkun verran vaikuttaa ajamiseen, mutta sitä ei ehkä itse huomaa.”

Lähteet

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

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

Peräaho, M.; Keskinen, E.; (2005) Iäkkäiden kuljettajien ajokyvyn arviointi liikenteessä. *Neuropsykologisten testien ja itsearvioinnin yhteydet käytännön ajamiseen. LINTU-julkaisuja 4/2005*

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*.

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

Kiitos dosentti Alpo Vuoriolle Suomen Liikennelääketieteen yhdistyksestä sairauksia käsittelevän osuuden oikolukemisesta kesäkuussa 2019.



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Oletko ostamassa autoa?

- ▶ tietoa autoista, jotka ovat turvallisia ja käytössä mukavia
- ▶ lomakkeita auton arviointiin

www.ikansaratissa.fi