



Förtutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Seniorbilistens självvärdering



körning i korsning | byte av körfält | läkemedel |
sjukdomar | körning i mörker | minnet | syn

Seniorbilistens självvärdering

Tips för bilister på hur värdera de egna färdigheterna och den egna förmågan att klara sig i trafiken



Utgivare: Trafikskyddet
Text: Trafikskyddet
Layout: Kaisa Tanskanen/Trafikskyddet
Illustrationer: Päivikki Soinio
Foto: Aleksi Makkonen,
Juha Tuomi/Rodeo
Pärmbild: Aleksi Makkonen
Helsingfors 2019

●●● Juhani, 72 år, Eura

”Så här på äldre dagar har jag börjat fundera på om jag ser tillräckligt bra för att kunna köra bil. Jag är också lite osäker på om jag reagerar tillräckligt snabbt. Jag fäster allt mer uppmärksamhet vid körhastigheterna och avstånden. Ännu har jag inte behövt begränsa körningen. Självbevarensedriften borde ju varna om det uppstår problem.”

Innehåll

Körning i korsning	6
Byte av körfält	12
Krävande körförhållanden	13
Inverkan av muskel- och ledbesvär	18
Tillräcklig syn	20
Minnet	21
Sjukdomarna som riskfaktor i trafiken	22
Finns det skäl att ytterligare granska körförmågan	26
Vad bör jag göra och hur kan jag utveckla mig i fortsättningen	28
Seniorbilister berättar hur de klara sig i trafiken	29



Känn dig själv som förare

Alla bilförare har individuella styrkor och svagheter. Seniorbilisternas styrka är erfarenhet och tålamod. Svagheter syns vid körning i korsningar och i andra komplicerade situationer.

Friska äldre klarar sig i allmänhet bra i trafiken. Stigande ålder för dock med sig en försämring av sinnesfunktionerna och rörelseförmågan. Vid högre ålder inträder ofta också sjukdomar som kan sänka förmågan att köra bil och därmed också säkerheten. För att kunna identifiera problemen i tid och finna lösningar till dem är det viktigt att bilföraren lär sig att värdera sig själv och sin körförmåga.

Anvisningar för värderingen

Nedan presenteras ett antal frågor. Välj för varje fråga det svarsalternativ som bäst beskriver din egen situation. Incidenter och en känsla av svårigheter och påfrestning i trafiken tyder på problem med körningen. Läs igenom anvisningarna även om du upplever att allt är bra. Anvisningarna redogör för hur du kan öka säkerheten och bekvämligheten av körningen.

Körning i korsning

1. Anslutning till en huvudväg från en sidoväg

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt



- Visa riktningstecken i god tid när du närmar dig en korsning. Sakta farten och stanna vid behov. På så sätt får du mera tid att överblicka situationen och agera.

Kom ihåg att det är svårt att bedöma hur snabbt en bil närmar sig och på vilket avstånd den befinner sig. Oftast är den närmare än du tror.

Är du osäker på att hinna, invänta ett nytt tillfälle.

Undvik situationer som känns obehagliga och stressande. Du kan kanske ta en annan rutt eller välja tidpunkter då det är mindre trafik.



2.

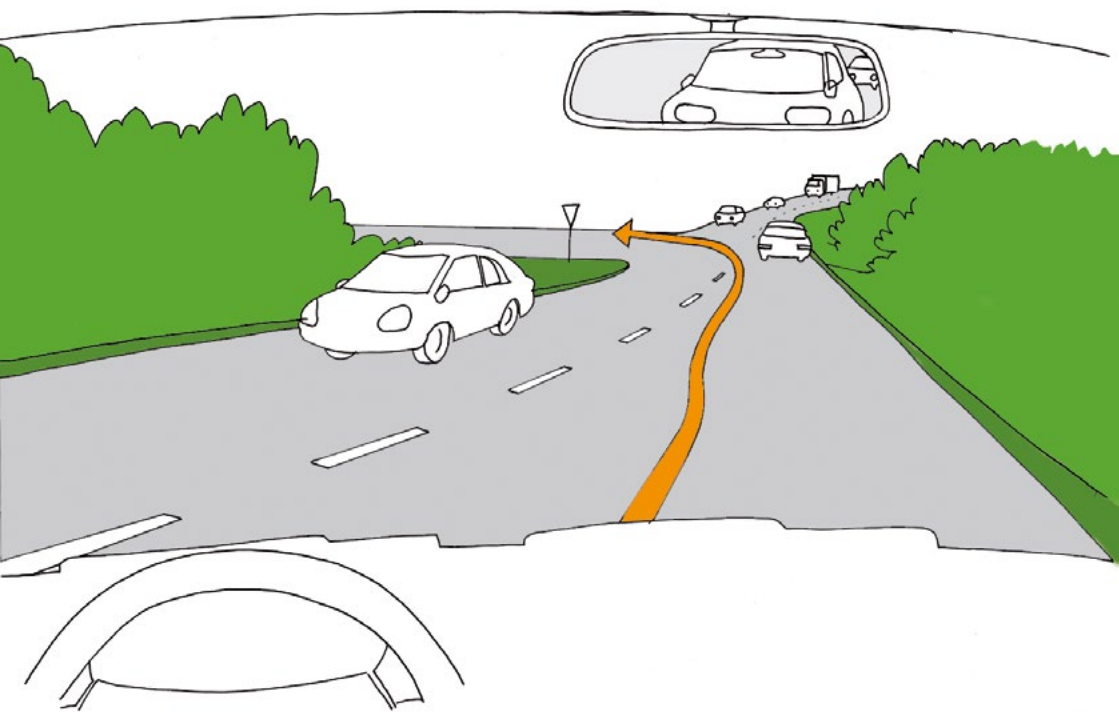
Vänstersväng från en huvudväg in på en sidoväg

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt



- Det går lättare att svänga om du tydligt visar för de andra trafikanterna vad du tänker göra.

Visa riktningstecken i god tid och kontrollera att de som kör bakom dig har lagt märke till att du tänker svänga. Gruppera tydligt till höger om mittlinjen.

När du väntar på tillfälle att svänga, håll bilens framhjul i vägens riktning. Om framhjulen färdigt är svängda till vänster, knuffar även en mindre stöt bakifrån bilen över i den mötande trafikens körfält.

Kör på dagen och när det är mindre trafik.

Om det till exempel på grund av livlig trafik känns för svårt att svänga till vänster, så kan du köra förbi den tilltänkta korsningen, vända på en trygg plats och köra tillbaka.



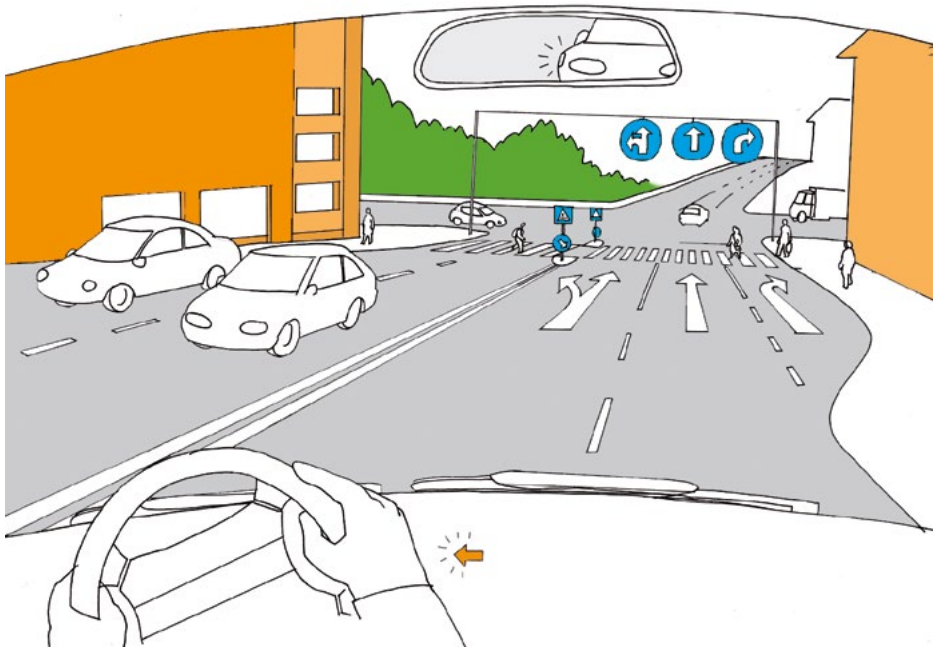
3. Körning i korsning i staden

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt



- Vid byte av körfält är det viktigt att hitta rätt information i tid. Informationsmärken ovanför körbanan syns på långt håll. Närmare korsningen är märkena ofta målade också på körbanan.

Du kan underlätta för dig genom att välja en rutt där trafiken i korsningarna regleras med trafikljus.

I likvärdiga korsningar brukar äldre bilister klokt nog ofta stanna innan korsningen. Detta kan dock tolkas av andra så, att föraren därigenom avstår från sin tur. Då får den som stannat vara beredd på att någon annan kör in i korsningen först.

Föraren lägger ofta inte märke till fotgängare och cyklister, då han eller hon för att kunna svänga till höger riktar uppmärksamheten på trafiken som kommer från vänster. Ofta fäster föraren också för lite uppmärksamhet vid trafiken på skyddsvägen efter korsningen vid körning rakt framåt.

Om det på grund av livlig trafik känns svårt att svänga till vänster, kan du köra rakt igenom korsningen, svänga till höger vid nästa korsning och köra runt kvarteret. På så sätt kommer du tillbaka till samma korsning och kan fortsätta färden i önskad riktning genom att köra rakt igenom korsningen.

En automatväxlad bil underlättar körningen och ger mera tid att observera trafiken. Automatväxeln kan även snabba reagerandet vid överraskande situationer.

Byte av körfält

4. Byte av körfält

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt

- När du tänker byta körfält, visa riktningstecken i god tid. Innan du byter körfält bör du alltid kontrollera att ingen närmar sig i det körfält som du tänker byta till. Det räcker inte med att titta i backspeglarna, utan man bör också vrida på huvudet för att kontrollera döda vinkeln, det området som speglarna inte täcker.

Se till att backspeglarna är rätt riktade och att de är rena. Bilen säkerhetssystem kan också vara till hjälp. Döda vinkeln-varnaren signalerar ofta med ett gult ljus i sidospeglarna, då ett fordon närmar sig snett bakifrån. Bekanta dig med säkerhetssystemen i din bil och beakta dem, när du köper ny bil.

Om du har problem med att vrida på huvudet på grund av stelhet i nacken, be råd av din fysioterapeut eller läkare. Ofta hjälper tånjningsövningar. Det går också att utrusta bilen med extra speglar som gör det lättare att följa den bakomvarande trafiken.

Undvik onödiga körfältsbyten.

Krävande körförhållanden

5. Körning i främmande omgivningar

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt

- Du kan underlätta körningen i främmande omgivningar genom att planera din resa i förväg. Bilda dig en mental bild av färdvägen med hjälp av en karta. På internet finns kartor över många områden och dem kan du utnyttja för att orientera dig.

Den som sitter bredvid dig kan läsa gatuskyltarna och kartan. Det går också att utrusta bilen med en navigator som ger muntliga anvisningar.

Slå av radion och undvik att använda mobiltelefonen. De stör koncentrationen.

Ta det lugnt om du märker att du har kört förbi den plats du är på väg till. Kör bara vidare till en säker plats och vänd tillbaka.

Om det känns mycket obehagligt att köra på en främmande ort är det bättre att låta någon annan köra eller överväga att använda kollektivtrafiken.

6. Körning i mörker

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt

- Med åldern försvagas mörkerseendet och ögat anpassar sig långsammare till förändringar i ljusstyrkan. Äldre bilister har därför ofta svårt att se tillräckligt bra då de kör i mörker. Problem med att se i mörker och svår bländning kan vara tecken på att man lider av grå starr. Därför lönar det sig att gå till en ögonläkare för kontroll.

Det är bra att överväga om man överhuvudtaget behöver köra när det är mörkt – åtminstone längre sträckor. Om du ändå måste köra när det är mörkt, försäkra dig om att bilens vindruta, fönster, speglar och strålkastare är rena.

När du kör i mörker, rikta blicken så långt framåt som möjligt. Du undviker att bli bländad om du riktar blicken mot vägens högra kant och inte mot de mötande fordonens ljus. Justera innerspeglarna så att de inte bländar. Spegel på nya bilar har ofta automatisk avbländning.

Växla inte till närljus alltför tidigt då du möter ett annat fordon, för då uppstår ett mörkerområde mellan de mötande bilarna. Du kan slå om till fjärrljus igen ögonblicket före mötet eller senast när det mötande fordonet är bredvid.

Då du kör i mörker bör du hålla en sådan hastighet, att du hela tiden känner att du behärskar situationen.

7. Körning i halt väglag eller regn

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt

- Följ väderleksrapporten och sträva till att köra vid så bra väder och väglag som möjligt. Om körning i halka eller regn känns besvärligt och du är tvungen att färdas trots dåligt före eller väder, överväg andra färd sätt.

Om vädret är regnigt eller halt, håll längre avstånd än normal till framförvarande fordon och sänk hastigheten vid behov.

Kontrollera konditionen på bilens däck. Allt oftare är bilarna utrustade med ett elektroniskt stabilitetssystem (ESC, ESP), som förbättrar styrandet och strävar aktivt till att förhindra sladd vid försämrat väggrepp. Det här är bra att uppmärksamma vid bilbyte.

Det vinddrag som uppstår vid möte med ett tungt fordon kan ibland kännbart påverka styrningen av en personbil. Då du möter ett tungt fordon bör du hålla bilens kurs stadig och undvika snabba undanmanövrar mot vägrenen, i synnerhet när det är halt.

Om vädret blir mycket dåligt under färden, stanna vid behov bilen vid sidan av vägen och vänta tills vädret blir bättre. Låt parkeringsljusen vara tända.

8. Körning i livlig trafik

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt

- En känsla av obehag och besvär är tecken på att olycksrisken ökar. Samtidigt är det en förvarning om vilka situationer och körförhållanden föraren bör undvika.

Trafiken är ofta livlig på vissa platser och under vissa tider. Föraren kan undvika rusningstrafik genom att beakta detta vid valet av färdväg och tidpunkt för körningen.

Kör i din egen takt om du känner att du inte kan hänga med i den övriga trafikens rytm.

Släpp förbi dem som har mera bråttom ifall det bildas en kö bakom dig när du kör på en landsväg.



9. Har du svårigheter att uppmärksamma flera viktiga saker samtidigt, t.ex. i korsningar?

ja

nej

- Med åldern försämras observationsförmågan och det kan innebära att föraren inte varseblir något viktig detalj i trafiken. Fel och missbedömningar uppstår lätt i komplicerade och snabbt växlande trafiksituationer, där föraren måste hänga med i den övriga trafikens rytm.

Du kan underlätta körningen i korsningar genom att utföra en sak i taget. Om du försöker växla, leta efter rätt väg och svänga samtidigt kan någon detalj som är viktig för säkerheten gå dig obemärkt förbi. Det är lättare att köra med automatväxel.

Undvik att köra under rusningstid och välj den lättaste och bekvämaste rutten.

Reservera tillräckligt med tid. Kom ihåg att i trafiken är säkerhet viktigare än flyt.

Håll tillräckligt avstånd till framförvarande fordon.

Undvik sådant som stör koncentrationen, t.ex. radiolyssning, konversation med medpassagerare samt användning av mobiltelefon.

Var uppmärksam på hur du känner dig. Undvik situationer som stressar dig.

Inverkan av muskel- och ledbesvär

10. Sväng från sidoväg in på huvudväg

går bra

går ganska bra

lite problematiskt

mycket problematiskt

- Lederna blir stelare med åldern och detta kan påverka förmågan att hantera reglage och vrida på huvudet. Gymnastik och muskeltänjning hjälper i allmänhet. Rådfråga din läkare eller fysioterapeut om lämpliga rörelser.

Särskilt viktigt är det att använda backspeglarna ifall du inte kan vrida på huvudet lika bra som tidigare. Ett sätt kan vara att installera en panorama- eller tilläggsspegel i bilen för att förbättra sikten bakåt.

Undvik långa körpass. Ta en paus då och då för att sträcka på dig.

Kör inte om du känner kraftig värk i muskler eller leder.

11. Har du svårigheter med att vrida på ratten eller att trycka ner pedalerna?

ja

nej

- Om din muskelstyrka i benen och händerna har försvagats, kan du ha svårigheter med att trycka ner gaspedalen, bromsa eller vrida på ratten. Muskelstyrka är nödvändig speciellt i överraskande farosituationer som kräver kraftig inbromsning eller vridning av ratten.

Stärk dina muskler genom att motionera. Be din fysioterapeut eller läkare om råd.

Reglagen i nya bilar är lätta att hantera. Nya bilar skyddar också föraren och passagerarna bättre vid en eventuell kollision. Nya bilar ger inte heller effektivt skydd för skador om säkerhetsbältet inte används. Se till att säkerhetsbältet är fast under varje färd.

Säkerhetsbältet kan utrustas med ett bältesgrepp, som gör det lättare att nå bältet och dra det fram. Ett hjälphandtag gör det lättare att stiga in i och ut ur bilen. Läs mer om de här på www.trafikskyddet.fi/seniorvidratten. Tillägsinformation om extrautrustning som underlättar körningen, till exempel handmanövrerad gas eller broms, fås från Trafikksäkerhetsverket Traficom, besiktningskontoren och företag som erbjuder hjälpmedel till bilen.

Det är lättare att köra med automatväxel.

Tillräcklig syn

12. Har du problem med synen när du kör?

ja

nej

- Det är normalt att synförmågan försämras något när man blir äldre. Om försämringen av synen börjar försvåra bilkörningen, är det skäl att uppsöka ögonläkare. Incidenter i trafiken kan tyda på att du inte ser tillräckligt bra.

Se till att bilens vindruta, speglar, strålkastare och dina glasögon är rena.

Kontrollera din syn regelbundet hos en optiker eller en ögonläkare.

Lita inte på dina gamla glasögon om dina glasögon går sönder eller om du tappar bort dem. Skaffa nya glasögon med aktuellt recept.

Ifall det är möjligt, justera instrumentpanelens belysning så att den passar dig.

Minnet

13. Har du på senare tid upprepade gånger glömt vart du tänkte köra eller vilken rutt du tänkte ta?

ja

nej

- Vem som helst kan råka ut för smärre minnesluckor. Du kan också glömma saker ifall du nyligen har varit med om stora omställningar i livet eller om du har bråttom eller är stressad.

Om du ofta har minnesluckor och om detta oroar dig bör du uppsöka läkare. Glömska kan också hänga samman med någon sjukdom. Med rätt vård kan det vara möjligt att bromsa sjukdomens fortskridning.



Sjukdomarna som riskfaktor i trafiken

14.

Har du någon av följande sjukdomar?

- a) sjukdom i nervsystemet
- b) störning i hjärnans blodcirkulation eller hjärninfarkt (slaganfall)
- c) hjärt- och kärlsjukdom
- d) diabetes
- e) psykisk sjukdom
- f) annan sjukdom som inverkar på förmågan att köra bil
- g) inget av ovanstående

a) Sjukdomar i nervsystemet

Demens är ett tillstånd som inverkar negativt på förmågan att köra bil. Bland annat försämras minnesfunktionerna, uppmärksamhetsförmågan och självvärderingsförmågan. När tillståndet fortskrider bör körförmågan evalueras tillsammans med läkaren. Det är bra att ha en anhörig med vid läkarbesöket.

Parkinsons sjukdom påverkar körförmågan genom att orsaka långsamma rörelser, skakningar samt i vissa fall försämrade mentala prestationsförmågor.

Epileptiska anfall under bilkörning äventyrar trafiksäkerheten. Sjukdomen bör behandlas med korrekt medicinering och regelbundna levnadsvanor. Patienten bör följa läkarens anvisningar i fråga om bilkörning. Epileptiska anfall, som inte reagerar på behandling utgör ett hinder för körandet.

b) Störning i hjärnans blodcirkulation eller hjärninfarkt (slaganfall)

Sjukdomar som orsakar störning i hjärnans blodcirkulation kan innebära olika oregelbundna symtom, till exempel medvetanderubbningar, som betydligt försämrar körförmågan då de förekommer. Det är rekommenderbart att en neurolog utreder körförmågan i det här fallet.

Hjärninfarkt eller slaganfall försämrar betydligt förarens prestationsförmåga. På grund av det här förbjuder läkaren att köra tillfälligt efter anfallet. De långvariga effekterna på säkert körande beror på var i hjärnan skadan sitter och hur omfattande det skadade området är. Den permanenta effekten på körförmågan kan oftast avgöras först månader efter själva händelsen.

c) Hjärt- och kärlsjukdomar

Obehandlad kranskärlsjukdom ökar olycksrisken eftersom föraren vid ett anfall under körning förlorar kontrollen över situationen.

Undvik brådska och stressiga situationer då du kör. Försök att hålla dig lugn i trafiken.

Håll vilopaus under långa resor och sätt fart på blodcirkulationen och musklerna genom att gymnastisera. Man kan också turas om att köra.

Var uppmärksam på hur du mår. Om du känner dig dålig eller om du får ont i bröstet medan du kör bör du stanna. Om smärtan i bröstet är kraftig och fortsätter bör man ringa nödnumret. Man får inte fortsätta köra. Kör aldrig själv till läkaren, när du har ett anfall eller känner dig dålig! Använd istället taxi eller beställ ambulans.

Efter hjärtinfarkt och då hjärtrelaterad bröstsmärta förekommer redan vid mild ansträngning bör man tillsammans med läkaren avgöra om det finns själ att tillfälligt eller helt och hållet sluta köra bil.

d) Diabetes (sockersjuka)

Diabetes kan påverka medvetandenivån när blodsockerhalten varierar. Farliga situationer kan då uppstå vid bilkörning, i synnerhet då blodsockerhalten sjunker, vilket orsakar minskad medvetenhetsgrad. Också en speciellt hög blodsockerhalt ökar risken för olycka när förmågan att koncentrera sig försämras.

Sköt din diabetes regelbundet och följ läkarens instruktioner gällande bilkörning. Lär dig att känna igen de symptom som tyder på en alltför låg blodsockerhalt. Omsorgsfull behandling av sjukdomen motverkar olika följsjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och sjukdomar i ögonbotten samt hjälper att uppehålla körhälsan.

e) Psykiska sjukdomar

Be alltid läkaren att uppskatta din körförmåga, eftersom alla psykiska sjukdomar inte möjliggör säker körförmåga. Speciellt viktigt är det att använda regelbundet den tillskrivna medicineringen. Medicinerna som används vid behandlingen har både effekter som försämrar och som förbättrar körförmågan. Den kan finnas behov att avstå tillfälligt från att köra bil i början av medicineringen. Viktigt är också regelbundna läkarkontroller.

f) Andra sjukdomar som påverkar förmågan att köra bil

Förutom nämnda sjukdomar kan även andra sjukdomar och därtill hörande medicinering försämra körförmågan.

Läkaren bör informera patienten om hur sjukdomar och de läkemedel han eller hon använder inverkar på körförmågan. Följ läkarens anvisningar och rekommendationer. Fråga läkaren om råd ifall något är oklart för dig.

Om du själv märker att körningen inte längre fungerar lika bra som förr och du har problem vid körningen, vänd dig snarast till läkare.

15.

Känner du till hur dina mediciner påverkar körförmågan?

ja

nej

jag använder inga mediciner

- Vissa mediciner kan ha överraskande effekter på förmågan att köra. Många lugnande mediciner och sömnmediciner ökar till exempel risken att somna vid ratten. Rådfråga din läkare eller apotekspersonalen om medicinernas effekter.

En röd varningstriangel på medicinförpackningen betyder att medicinen kan försämra prestationsförmågan i trafiken och att körning under medicinering bör undvikas. Om du använder en medicin med varningstriangel och är tvungen att köra bil, diskutera med den läkare som ordinerat medicinen.

Var uppmärksam på hur du reagerar på en ny medicin. Kör inte bil om du mår annorlunda än normalt, eller om du känner dig trött eller yr.

Ifall du ordinerats en ny medicin bör du tala om för läkaren om du eventuellt använder andra mediciner. Kombinerade effekter av mediciner kan vara skadliga i trafiken. Var försiktig med användning av alkohol.

Kom ihåg att nämna alla de mediciner du använder också för läkaren som kontrollerar din hälsa då ditt körkort ska förnyas.

Många sjukdomar som inte behandlas är farligare i trafiken, än om de behandlas rätt med medicin. Ta din medicin i tid och enligt läkarens föreskrifter.

Finns det skäl att ytterligare granska körförmågan?

- | | ja | nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 16. Är dina närstående oroliga över din körsäkerhet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Har du råkat ut för flera incidenter i trafiken eller vid parkering? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Glömmer du vardagliga saker eller har du svårt med dagliga aktiviteter? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Varierar din uppmärksamhets- och koncentrationsförmåga kraftigt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Har du svårigheter att hantera bilen på grund av stela, långsamma eller tvångsmässiga rörelser? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Har du kört vilse i bekanta omgivningar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | ja | nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 22. Har du problem med att utföra flera saker samtidigt (till exempel att styra och växla)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Har du svårigheter att följa övriga trafikens rytm? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Har du blivit stoppad av polisen på grund av svårigheter att köra i trafiken? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Har du under det senaste året upprepade gånger råkat ut för olyckor med plåtskador? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Hamnar din bil lätt i vänstra eller högra kanten av körfältet eller i fel körfält? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Har du vid körning känt kraftig trötthet eller somnat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●●● Det är skäl att undersöka körförmågan noggrannare om du svarat ja på två eller tre av frågorna ovan. Redan ett ja-svar på någon av de fyra sista frågorna tyder på allvarliga problem.

Vad bör jag göra och hur kan jag utveckla mig i fortsättningen?

Om dina närstående är oroliga för din körförmåga, låt dem ta del av dina svar på frågorna. Diskutera de punkter där deras syn på din körning avviker från din egen åsikt.

Körförmågan försämras ifall det blir långa uppehåll i körningen. Bilskolorna ger kompletterande körutbildning ifall du vill förbättra dina färdigheter och få tips om körningen av en trafiklärare.

Det ordnas även repetitionskurser för äldre bilister. Mer information om dessa kurser får du via Trafikskyddets distriktsbyråer och webbplats www.trafikskyddet.fi.

På Trafikskyddets webbplats finns material om bilkörning för seniorer. På Trafikskyddets webbplats finns också Senior vid ratten, som hjälper seniorbilisten att välja en säker och komfortabel bil.

www.trafikskyddet.fi

[www.trafikskyddet.fi/förarensjälvvärdering](http://www.trafikskyddet.fi/förarenssjälvvärdering)

www.trafikskyddet.fi/seniorvidratten



Seniorbilister berättar hur de klarar sig i trafiken

●●● Anja 67, Tammerfors

"Jag kör sällan bil för jag bor mitt i centrum. Jag rör mig också till fots och med cykel. Speciellt undviker jag att köra i mörker och skymning."

●●● Paavo 77, Åbo

"Jag litar fortfarande på min körförmåga. Jag är uppmärksam i korsningar och i rusningstrafik. Jag försöker att förutse situationer ännu bättre än förr, jag riktar blicken långt framåt och åt sidorna. En handväxlad bil fungerar bra för mig."

●●● Sirkka 71, S:t Michel

"Jag har med åren blivit osäkrare. Jag kör inte gärna i rusningstrafik och gör aldrig långa resor. Förr körde jag också utomlands. Jag rör mig ofta med cykel och till stadscentret åker jag alltid med buss."

●●● Lea 72, Kangasala

"Jag kör bil varje dag, trots att jag nog har busskort. Bil med automatväxel är härlig! Med åren har jag blivit betydligt försiktigare och numera kör jag inte alls då det är mörkt. Eftersom barn och anhöriga bor på annat håll behöver jag bil."

●●● Pertti 74, Tammerfors

"Jag kör långsammare nuförtiden än då jag var yngre, jag ger akt på omgivningen och försöker förutse den kommande situationen. Innan jag åker iväg tänker jag efter vart jag är på väg och vilken rutt jag ska köra. På äldre dagar tar det längre tid att se i speglar och på mätartavlor och under den tiden kan det uppstå farliga situationer. Det är inte nödvändigt att ha egen bil i stan. Jag och hustrun anlitar servicebuss om det bara är möjligt."

●●● Leo 71, Jyväskylä

"Barnen bor i utkanterna av stan och dit kör vi med bil. Till centrum är det betydligt enklare att använda kollektivtrafiken. Man behöver inte stå länge vid hållplatserna, för bussarna trafikerar hela tiden."

●●● Martti 70, Tuulos

"För tre år sedan hamnade vi i en olycka, men klarade oss oskadda. Den mentala återhämtningen tog över ett år. Senaste höst gick jag i bilskola och körde tillsammans med en trafiklärare. Han konstaterade att körningen fungerade bra och därefter förnyade jag körkortet. I allmänhet håller jag lägre fart än den högsta tillåtna och många sveper förbi så det visslar om det!"

Eeva 68, Kangasala

●●● *"Jag kör långa resor med bil och använder bilen också för butiksresor. Då det är bra väder väljer jag gärna cykel, ifall det inte är långt att åka. Med åldern har jag blivit försiktigare och kör numera långsammare än i unga år. I mörker är jag rädd för fotgängare som inte använder reflex."*

●●● Juhani 72, Lembois

"Jag använder bil eftersom det här i trakterna inte finns någon kollektivtrafik. Något försiktigare har jag nog blivit med åren. Jag väljer vilka tider jag åker och ger mig inte iväg i rusningstider. Jag kör inte heller då det är mörkt och vid dåligt väglag."

●●● Väinö 78, Esbo

"Jag fick förnyat körkort då jag lät operera mig för grå starr och skaffade nya glasögon. Långa resor gör jag med tåg eller flyg. På främmande orter kör jag inte alls. På vissa ställen finns det så många trafikmärken att man inte på något sätt kan se dem alla."

●●● Terttu 75, Tammerfors

"Jag vill inte längre köra lika fort som förr. Jag klarar mig i trafiken genom att hålla koll på omgivningen. Jag flyttar blicken

från ena sidan av vägen till andra. I fjol vintras fick bilen stå oanvänd för första gången, eftersom bussförbindelserna är så bra."

●●● Annikki 72, Forssa

"På vintern är jag särskilt försiktig då jag kör om fotgängare, mopedister och långsamma fordon på smala vägar. Vid korsningar med trafikljus måste man vara mycket noga under soliga dagar, för då kan det vara svårt att se när ljusen växlar och till vilken färg. Höga farter är alltid en trafiksäkerhetsrisk."

●●● Maija 73, Laihela

"Man klarar sig i trafiken om man följer reglerna och är uppmärksam på andra. De värsta situationerna uppstår då någon från en sidoväg plötsligt kör ut framför en eller då en svängande bil inte visar riktningstecken eller byter körfält. Högre ålder påverkar säkert i viss mån körningen, men man märker det kanske inte själv."

Källor

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.

Peräaho, M.; Keskinen, E.; (2005) Iäkkäiden kuljettajien ajokyvyn arviointi liikenteessä. Neuropsykologisten testien ja itsearviointin 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.

Tack till docent Alpo Vuorio vid Finlands Trafikmedicinska Förening för korrekturläsning av kapitlet som behandlar sjukdomar i juni 2019.



Förtäende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Ska du köpa **bil?**



- ▶ information om säkra och komfortabla bilar
- ▶ blanketter för utvärdering av bil

www.trafikskyddet.fi/seniorvidratten