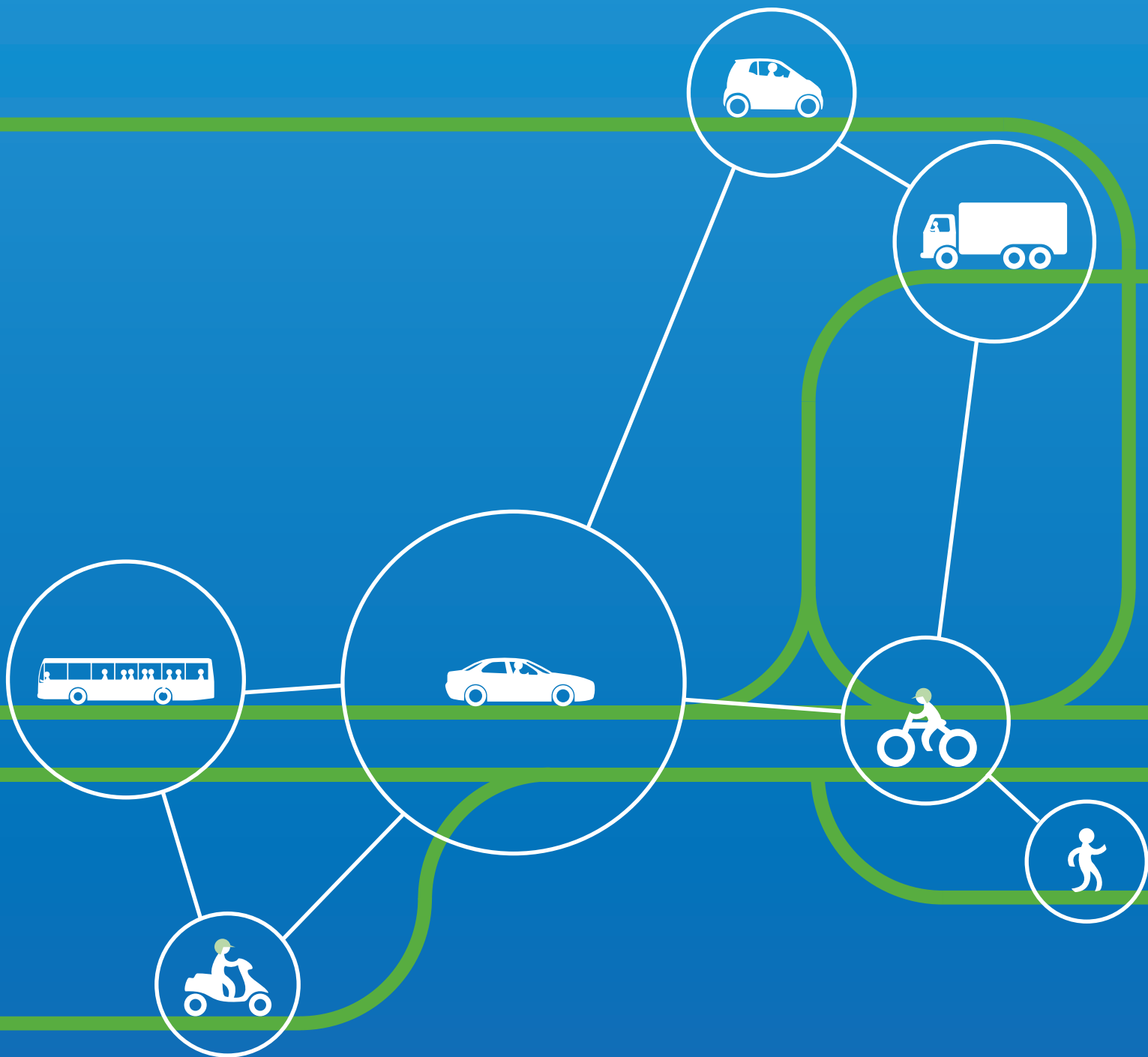


# Sairaudet, lääkkeet ja iäkkäiden toimintakyky liikenteessä







# Sairaudet, lääkkeet ja iäkkäiden toimintakyky liikenteessä

Suomalainen väestö ikääntyy ja entistä useampi liikenteessä liikkuja on yli 65-vuotias. Suuri osa iäkkäistä myös autoilee. Vaikka vanheneminen onkin yksilöllistä, se usein heikentää turvallisen liikkumisen edellytyksiä. Lisäksi iän myötä yleistyvät sairaudet ja lääkkeiden käyttö voivat vaikuttaa autoilun, pyöräilyn ja kävelyn turvallisuuteen.

Mahdollisuus käyttää omaa autoa voi olla monille sairaille tärkeämpää kuin terveille. Jos sairaus ei vaikuta ajokykyyn, voi autoilua jatkaa vanhanakin. Oman kunnon tarkkailu, sairauden huolellinen hoitaminen ja harkinta auttavat selviytymään liikenteessä.

## Sairaudet ja autoilu

Kaikki sairaudet, joissa kuljettajan vireystila voi laskea voimakkaasti tai joissa on riskinä menettää äkillisesti tajunta, voivat vaikuttaa ajokykyyn. Myös potilaan henkisiä toimintoja ja arviointikykyä heikentävät sairaudet vaarantavat ajokyvyn. Muutkin taudit, kuten esimerkiksi silmäsairaudet sekä lihasten ja nivelten toimintaan vaikuttavat taudit voivat heikentää kuljettajan kykyä ajaa turvallisesti.

### Monisairaus ja monilääkitys voivat olla riski liikenteessä

Usein yksittäinen sairaus ei vielä heikennä ajokykyä. Jos kuitenkin kuljettajalla on monia sairauksia, voi niiden yhteisvaikutus johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Tällöin kuljettajan yleiskunto voi olla huono, huomiokyky heikentynyt ja reaktiot hitaita. Lääkärin tehtävä on arvioida sairauksien ja niiden yhteisvaikutuksen merkitys liikenteessä liikkumisen ja autoilun turvallisuuteen. Hän tekee kokonaisarvioin potilaan tilanteesta. Joskus päätöksenteon tueksi tarvitaan lisätutkimuksia, ajokoe tai ajonäyte.

### Itsearviointi tärkeää

Potilaan on tärkeä tarkkailla omaa tilaansa sairauden toteamisen ja siihen määrätyn lääkityksen aloittamisen jälkeen. Myös omaisten kannattaa tarkkailla sairastuneen vointia. Rattiin ei tule koskaan lähteä väsyneenä ja tokkurassa.

# Kävely ja pyöräily

Turvalliseen kävelyyn ja pyöräilyyn tarvitaan jalkojen hallintakykyä, riittävää tasapainon hallintaa ja lihasvoimaa. Heikentynyt kuulo voi vaikeuttaa takaa tulevan liikenteen seuraamista ja johtaa vaaratilanteisiin etenkin pyöräilijöillä.

Monet sairaudet ja niihin käytetyt lääkkeet heikentävät kävelyn ja pyöräilyn turvallisuutta. Toisaalta kävely ja pyöräily ovat terveellisiä ja kuntoa kohottavia liikkumistapoja, minkä vuoksi niitä kannattaa voimien mukaan suosia.

Potilaan ei kannata lähteä väsyneenä, tokkurassa eikä pahasti kipuilevana kävelemään eikä pyöräilemään.

## Esimerkkejä sairauksista, jotka voivat vaikuttaa liikenneturvallisuuteen

### Näkö ja ajokyky

län myötä hämärällä näkeminen ja silmän mukautumiskyky valoisuuden vaihteluun heikkenevät. Tämän vuoksi iäkkäiden on usein vaikea nähdä tarpeeksi hyvin pimeällä ajaessaan. Pimeällä näkemisen ongelmat ja paha häikäistyminen voivat olla merkki harmaakaihista.

Häikäistymisongelmien syynä voivat olla myös korjaamattomat taittovirheet, silmänpohjan rappeuma ja taittovirheiden korjaamiseksi tehdyt kirurgiset toimenpiteet.

Vaikka havaintovirheet ovat merkittävä onnettomuusriski, ne johtuvat vain harvoin silmäsairaudesta. Useimmiten havaintovirheiden takana on jokin muu syy kuin silmän toimintaan liittyvä tekijä.

#### Näin selviydyt:

- tarkistuta näkösi säännöllisesti
- pidä auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot puhtaina
- pidä silmälasit puhtaana ja ajan tasalla olevan reseptin mukaisena
- säädä auton kojelaudan valaistus itsellesi sopivaksi
- vältä pitkiä ajorupeamia
- aja sellaisella nopeudella, että tunnet hallitsevasi tilanteen
- liikenteessä sattuneet läheltä piti -tilanteet voivat olla merkki siitä, ettet huomaa kaikkia tärkeitä asioita

### Sydän- ja verisuonisairaudet

Sydänkohtauksen sattuessa kuljettaja ei kykene hallitsemaan liikennetilannetta. Kohtaus voi tulla niin yhtäkkiä, ettei sitä voi ennakoida.

Rintakivun yllättäessä ei missään tapauksessa saa lähteä omalla autolla lääkäriin tai sairaalaan. Ajaminen on keskeytettävä, jos yhtäkkinen kipu alkaa ajon aikana.

Hoidossa oleva sydänsairaus ei yleensä estä autoilua. Jos sydänpotilaan on vältettävä rasitusta, voi oma auto olla hänelle entistä tärkeämpi liikkumisväline. Autoilusta on kuitenkin keskusteltava lääkärin kanssa ja noudatettava hänen ohjeitaan.

## Rytmihäiriöt

Tavallisimmat rytmihäiriöt – lisälyönnit ja eteisvärinä – eivät heikennä liikenneturvallisuutta. Jos henkilö on menettänyt tajuntansa tai pyörtynyt, hänen on syytä hakeutua jatkossa lääkärin tutkimukseen ja välttää autolla ajamista siihen asti kunnes oireiden syy on selvitetty.

Sydämen harvalyöntisyyden aiheuttamat tajuttomuus- ja heikotuskohtaukset saadaan tavallisesti hoidettua tahdistimella. Ajoluvan saa noin viikon kuluttua tahdistimen asentamisesta.

## Verenpaine ja sydämen vajaatoiminta

Jos potilaalla mitataan toistuvasti hyvin korkeita verenpainoarvoja, tarvitaan perusteellinen selvitys ennen ajoluvan jatkamista.

Oireeton sydämen vajaatoiminta ei vaikuta ajokykyyn. Jos oireet kuitenkin ilmenevät jo levossa, potilaan on hyvä tarkkailla tilaansa ja tarvittaessa olla ajamatta autoa.

Lisätietoa: Suomen Sydänliitto, [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

## Muistisairaudet

Pieniä muistikatkoksia voi sattua kenelle tahansa. Unohtelu liittyy joskus suuriin elämänmuutoksiin, kiireeseen ja stressiin. Jos muistamattomuutta on usein ja se huolettaa, kannattaa mennä lääkäriin. Unohtelu voi johtua myös sairaudesta.

Etenevät muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät toimintakykyä. Yleisimmät dementiaoireita aiheuttavat muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti ja otsa-ohimolohkorappeutumasta johtuva muistisairaus.

Yleensä muistisairautta poteva ei voi ajaa autoa. Jos muistisairaus on lievä ja alkuvaiheessa, voi potilas lääkärin harkinnan jälkeen jatkaa autoilua. Tällöin on tärkeätä, että sairauden etenemistä seurataan riittävän usein tehtävillä lääkärintarkastuksilla.

Muistisairaudet vaikuttavat muistiin, tarkkaavaisuuteen ja arviointikykyyn. Tautia potevan kyky käsitellä autoa voi säilyä taudin edetessä melko pitkään, vaikka kuljettajan havainnoiminen, liikennetilanteiden arvioiminen ja niihin reagoiminen olisikin jo vaarallisesti huonontunut.

Sairastuneen voi joskus olla vaikea itse ymmärtää autoilunsa ongelmia. Pitkälle edennyttä muistisairautta poteva voi unohtaa jopa senkin, ettei saisi enää ajaa autoa.

Lisätietoa: Muistiliitto, [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

## Parkinsonin tauti

Parkinsonin taudin edetessä potilaan ajokyky ennen pitkää heikkenee. Motoriikka hidastuu, liikkeet jäykistyvät ja reagointiin kuluu entistä enemmän aikaa. Pitkään jatkuessaan sairaus voi johtaa myös henkisen suorituskyvyn laskuun. Kaikki nämä oireet vaikeuttavat auton ajamista.

Jokaisen potilaan ja hänen läheistensä kannattaa tarkkailla sairauden mahdollisia vaikutuksia autoiluun. Neurologi arvioi taudin vaikutukset ajokykyyn. Tarvittaessa autoilusta on luovuttava.

## Diabetes

Diabetes voi johtaa liikenteessä vaaratilanteisiin erityisesti silloin, kun verensokeri laskee ja aiheuttaa pahimmassa tapauksessa tajunnanmenetykseen. Terveilläkin verensokerin lasku voi aiheuttaa huonon ja heikon olon. Sen vuoksi on tärkeää juoda ja syödä säännöllisesti.

Diabetesta sairastavan kannattaa opetella tunnistamaan liian matalan verensokerin oireet. Sairautta on hoidettava huolellisesti ja noudatettava lääkärin ohjeita autoilusta. Akuuteissa sairaustiloissa on pidettävä taukoa ajamisesta sen varmistamiseksi, että potilaan tila pysyy vakaana.

Riski sairastua muihin tauteihin kasvaa, jos potilas on sairastanut pitkään diabetesta. Tällaisia lisäairauksia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit sekä silmäsairaudet, jotka voivat myös vaikuttaa ajokykyyn.

Lisätietoa: Suomen Diabetesliitto, [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

## Epilepsia

Epileptinen kohtaaminen ajon aikana on vaarallinen. Oikealla hoidolla ja lääkityksellä sairaus voidaan saada hallintaan. Potilaan tulee noudattaa lääkärin antamia ohjeita autoilusta ja tarvittaessa luopua ajamisesta kokonaan.

## Aivoinfarkti

Aivoinfarktissa aivojen verenkierto estyy ja aivosolut vauriokehossa kuolevat. Ajon aikana sattunut kohtaaminen voi johtaa siihen, että kuljettaja menettää ajoneuvonsa hallinnan.

Aivoinfarkti voi heikentää kuljettajan suorituskykyä pysyvästi ja monella tavalla siitä riippuen, kuinka laaja soluvaurio on ja missä kohdassa aivoja se sijaitsee. Tavallisia seurauksia ovat muistin ja tarkkaavaisuuden huononeminen, halvaantuminen, voimattomuus ja vaikutukset näköön.

Lääkäri arvioi aivoinfarktin saaneen ajokyvyn ja sen, riittääkö se turvalliseen autoiluun.

## Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet

Autolla ajaminen vaatii riittävästi lihasvoimaa ja kestävyyttä. Niveliiä tulee voida liikuttaa siten, että auton hallintalaitteiden käsittely onnistuu. Esimerkiksi käsissä tulee olla riittävästi tarttumis- ja puristusvoimaa.

Normaali vanheneminen vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön liikkuvuuteen. Autolla ajamisen kannalta ongelmiin voivat lisäksi johtaa reuma, nivelrikko sekä tapaturmien ja aivohalvauksen jälkitilat.

### Ratkaisuja

- Jumbpaliikkeet ja venyttely voivat auttaa. Kysy ohjeita fysioterapeutilta.
- Vältä pitkiä ajorupeamia ja pidä välillä taukoja.
- Jos pää ei käänny, on peilien käyttötaito entistä tärkeämpää. Auton peruutustutka ja -kamera auttavat pysäköinneissä.

- Automattivaihteisto helpottaa auton käsittelyä ja liikenteen tarkkailua.
  - Uudet autot ovat kevyitä käsitellä ja niissä on ajamista helpottavaa turvateknologiaa.
  - Jos sinulla on vaikeuksia autoon menemisessä ja siitä ulos tulemisessa, kääntyvä kuljettajanistuin, kääntölevy ja apukahva voivat auttaa.
- Lisätietoa niistä saat sivustolta [www.ikansaratissa.fi](http://www.ikansaratissa.fi).

## Lääkärintarkastus ajokortin uusimiseksi

Ajokortin uusimisen yhteydessä on toimitettava poliisille lääkärin lausunto kuljettajan terveydentilasta. Oma lääkäri pystyy parhaiten arvioimaan ajokyvyn turvallisen autoilun kannalta.

## Lääkkeet ja liikenne

Lääkkeiden käyttö voi joskus heikentää liikenteessä liikkujan toimintakykyä. Toisaalta niiden käyttö sairauden hoitamiseksi voi olla turvallisen liikkumisen edellytys. Kannattaakin kysyä lääkäriltä tai apteekista tietoa omista lääkkeistä ja niiden mahdollisista vaikutuksista liikenteessä liikkumiseen ja autoiluun.

### Lääkkeiden vaikutukset voivat yllättää

Monen samanaikaisen sairauden hoitoon tarvitaan usein monia erilaisia lääkkeitä. Niiden yhteisvaikutukset voivat joskus olla yllättäviä ja haitallisia liikenteessä. Tämän vuoksi kaikki käytössä olevat lääkkeet on hyvä mainita lääkärille aina, kun tämä määrää uutta lääkettä.

Lääkehoidon alussa on hyvä seurata tuntemuksiaan ja lääkkeen vaikutuksia. Lääkkeillä voi joskus olla odottamattomia sivuvaikutuksia. Kannattaa lukea huolellisesti lääkepurkin sisältä löytyvä käyttöohje.

### Oikea hoito ja lääkitys tärkeää

Kun sairautta hoidetaan oikein ja lääkkeet nautitaan ohjeiden mukaisesti, paranevat samalla potilaan edellytykset turvalliseen liikkumiseen ja autoiluun. Lääkkeiden käytön lopettaminen, niiden unohtaminen, yliannostus tai ohjeiden vastainen käyttö voivat aiheuttaa oireita, jotka vaikuttavat liikenneturvallisuuteen. Jos lääke otetaan tyhjiin vatsaan – ellei niin ole erikseen suositeltu – voi sen vaikutus olla arvaamaton.

### Lääkkeet ja alkoholi

Monet lääkkeet ja alkoholi sopivat huonosti yhteen erityisesti silloin, kun kyseessä on iäkäs ihminen. Alkoholi voi vahvistaa tai heikentää lääkkeen vaikutusta. Se voi lisätä väsyttävien lääkkeiden väsyttävyyttä ja voimistaa unilääkkeiden tehoa. Alkoholi ja lääke voivat myös lisätä toistensa sivuvaikutuksia.

Kannattaa aina kysyä lääkäriltä omien lääkkeidensä ja alkoholin yhteisvaikutuksesta. Alkoholia käytettäessä voi myös olla vaarana, että lääkkeen ottaminen unohtuu. Jatkuva alkoholin runsas käyttö voi vaikuttaa ajokykyyn, vaikei veressä olisikaan alkoholia.

### Kolmiolääkkeet

Punainen varoituskolmio lääkepurkin kyljessä tarkoittaa, että lääke voi väsyttää ja haitata suorituskkyä liikenteessä. Yleensä kolmiolääkettä käyttävän kannattaa välttää autolla ajamista.

Koska kolmiolääke ei aina heikennä liikenteessä tarvittavia taitoja, kysy lääkäriltä omien lääkkeitteesi vaikutusta ajamiseen. Kolmiolääke voi ohjeiden mukaisesti käytettynä myös parantaa sitä käyttävän henkilön ajokykyä.

Punaisella varoituskolmiolla merkitään keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten uni- ja rauhoittavat lääkkeet, monet psykelääkkeet, voimakkaat kipulääkkeet, eräät antihistamiinit sekä yskänlääkkeet.

Kolmiolääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus lisää merkittävästi onnettomuusrisiä. Tämän vuoksi kolmio- lääketta käyttävän ei tulisi nauttia lainkaan alkoholia.

## Esimerkkejä lääkkeistä, jotka voivat vaikuttaa liikenneturvallisuuteen

Kipulääkkeet .....	Voivat heikentää arviointikykyä.
Jotkut antihistamiinit .....	Voivat väsyttää.
Yskänlääkkeet .....	Voivat väsyttää.
Uni- ja rauhoittavat lääkkeet .....	Voivat heikentää huomio- ja koordinaatiokykyä. Voivat hidastaa havaintojentekoa.
Psykenlääkkeet .....	Voivat väsyttää ja huonontaa suorituskykyä.
Verenpainelääkkeet .....	Voivat hoidon alussa aiheuttaa huimausta ja heikkoa oloa.

Lisätietoa: [www.apteekkariliitto.fi](http://www.apteekkariliitto.fi)

### Merkkejä ajokyvyn heikkenemisestä

- ajonopeuden vaihtelu
- ajolinjan epävakaas
- lähellä keskiviivaa ajaminen
- vastaantulevien kaistalla ajaminen
- liikennemerkkien näkeminen liian myöhään
- vilkun käytön unohtaminen
- tuulilasin pyyhkijöiden päälle jääminen
- auton pysäköintipaikan unohtaminen
- väärän vaihteen käyttö
- läheltä piti -tilanteiden lisääntyminen
- muistin heikkeneminen
- arkiasioiden hoitamisen vaikeudet
- läheisten huolestuminen
- tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn vaihtelu
- auton käsittelyä haittaava jäykkyys, hitaus ja pakkoliikkeet
- tutussa paikassa eksyminen
- liikenteen rytmissä pysymisen vaikeus
- poliisin pysäyttäminen ajamisen ongelmien vuoksi
- toistuvat peltikolarit
- auton ajautuminen kaistan vasempaan tai oikeaan reunaan
- auton ajautuminen pois omalta kaistalta
- torkahtelua tai nukahtamisia auton rattiin

### Lähteitä ja kirjallisuutta

Ajoterveysohjeet lääkäreille [www.stm.fi](http://www.stm.fi)

Ajokorttilaki 386/2011 [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)

Ajokorttiasetus 845/1990 [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)

Suomen Sydänliitto, [www.sydänliitto.fi](http://www.sydänliitto.fi)

Lääkäriseura Duodecim, [www.duodecim.fi](http://www.duodecim.fi)

Muistiliitto, [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

Suomen Apteekkariliitto, [www.apteekkariliitto.fi](http://www.apteekkariliitto.fi)

Suomen Diabetesliitto, [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

Transportstyrelsen, Äldre och bilkörning. Information och vägledning för närstående. 2013.

Repo Päivi, Moni iäkäs juo alkoholia yli riskirajan. Helsingin Sanomat 20.9.2013.

Granberg Margit: Alkoholi ja ikä. Eläkkeensaaja 1/2014.

Karkola, K., Müller, K. ja Ojala, M. Liikennelääketiede. Duodecim, Helsinki 2002.

Liikenneturva, Suomen Sydänliitto, Veritas. Sydänsairaudet liikenteessä. Helsinki 2003.







Välitä, muista – ennakoi.  
**LIIKENNETURVA**