

Kun lopetat ajamisen

Autolla ajamisen lopettamiseen päädytään monin eri tavoin. Päätös voi olla itsenäinen, läheisten kannustama tai lääkärin tai poliisin tekemä. Lähtökohtaisesti ajamista ei tarvitse lopettaa ennen kuin ajokyvyn ja ajoterveyden muutokset sitä edellyttävät.

Autolla ajamisesta eläköitymistä on hyvä kysytellä ennakkoon. Näin tilanne ei tule eteen varautumatta.

Muutos voi olla suuri ja tuntua vaikealta. On normaalia tuntea asiasta alakuloa. Läheisiltä ja ammattilaisilta voi saada tukea muutoksessa. Liikkeellä pysyminen ja seura ylläpitävät toimintakykyä.

Liikkumiseen ja asiointiin on löydettävissä ratkaisuja. Tutustu erilaisiin ratkaisuihin alta.



Kävely

Kävely ylläpitää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Turvallisuutta voi lisätä erilaisin apuvälinein:

- Pitävät kengät ja liukusteet lisäävät pitoa liukkaalla.
- Kävelykeppi, -sauvat tai rollaattori auttavat tasapainon pitämisessä.
- Muista heijastimet pimeällä.



Rahallinen tuki

Kulkemisen kulut voivat mietityttää. Kun auto jää pois, syntyy myös säästöjä: ei ole vakuutusmaksuja, huoltoja, polttoainemaksuja eikä veroja. Selvitä, oletko oikeutettu kuljetus- ja saattajapalveluun hyvinvointialueellasi.



Liikkumisen palvelut

Tiedustele eri vaihtoehtoja asuinalueesi ikääntyneiden neuvontapalveluista.

Tarjolla voi olla:

- Esteetön julkinen liikenne ja palveluliikenne.
- Taksipalvelut.
- Muut yksityiset kyyditsemispalvelut.
- Opastusta julkisten kulkuvälineiden käyttöön.
- Tietoa eri tukien hakemisesta.
- Lääkinnällisen kuntoutuksen ja harrastamisen apuvälineitä liikkumisen tueksi.
- Tietoa esteettömistä kävelyreiteistä.



Huomioi toimintakykysi

- Pyöräily vaatii tarkkaavaisuutta, lihasvoimaa ja hyvää tasapainoa. Jos ajaminen on lopetettava terveyden takia, pyöräilykään ei todennäköisesti ole turvallista.
- Sähköisen liikkumisvälineen tulee olla helppokäyttöinen sekä hallittavissa kaarteissa ja kanttikivien ylityksissä. Selvitä myös vakuuttamistarve ja liikkumisen säännöt.
- Vaikka ennen vuotta 1985 syntynyt ei tarvitse ajokorttia mopolla ajamiseen, laki edellyttää riittävää ajokikykyä myös mopon kuljettajalta.



Muut

- Löytyisikö lähipiiristä kyyditsemispapua? Pyydä rohkeasti. Moni auttaa mielellään.
- Järjestöt ja kunta saattavat tarjota ulkoilukaveria tai kyytejä riksapyörällä.
- Monia palveluita saa myös tilattua kotiin, esimerkiksi kauppapalveluita.

Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin?

Seuraavassa on 12 kysymystä, joihin vastataan kyllä tai ei. Ajokykyä on syytä arvioida perusteellisemmin, jos vastaat myönteisesti 2-3 kysymykseen tai edes yhteen neljästä viimeisestä kysymyksestä. Olo ei välttämättä tunnu sairaalta vähitellen etenevissä

sairauksissa. Arvioi ajokykyäsi yhdessä läheistesi kanssa ja hakeudu terveydenhuoltoon, jos epäily ajokyvystä herää. Hoidettuna moni sairaus ei estä ajamista ja hoito myös monesti ylläpitää ajokykyä.

	Kyllä	Ei
1. Onko läheisesi huolissaan ajamisesi turvallisuudesta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Onko sinulle sattunut useita läheltä piti -tilanteita ajaessasi tai pysäköidessäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Onko sinulla vaikeuksia arkiasioiden muistamisessa tai muissa päivittäisissä toiminnoissa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Vaihtelevatko tarkkaavaisuutesi ja keskittymiskykyisi voimakkaasti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Onko liikkeissäsi auton käsittelyä haittaavaa jäykkyyttä, hitautta tai pakkoliikkeitä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Onko sinulle sattunut eksymisiä tutussa paikassa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Tuottaako monen asian tekeminen samanaikaisesti (esimerkiksi ohjaaminen ja vaihteiden vaihtaminen) sinulle vaikeuksia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Onko sinulla vaikeuksia pysyä muun liikenteen rytmissä mukana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Onko poliisi pysäyttänyt sinut liikenteessä ajamisen ongelmien vuoksi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Onko sinulle sattunut viimeisen vuoden aikana toistuvasti peltikolareita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ajautuuko autosi helposti kaistan vasempaan tai oikeaan reunaan tai pois omalta kaistalta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Onko sinulla ollut ajon aikana voimakasta väsymystä tai rattiin nukahtamisia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

“

Ei tarvitse enää huolehtia huolloista.”
”Eikä tule vakuutusmaksuja.”

- Pirkko 78 v. ja Pirkko 80 v.

“

Näin on itselle turvallisempaa ja muillekin.”

-Jarmo 59 v.

“

Kun olen ajokortista luopunut, niin olen saanut kyytiapua lapsilta. Tulee nähtyä siinä samalla lapsia useammin.”

-Minna 58 v.

“

Nyt tulee käveltyä sellaisia matkoja, jotka olisi ennen mennyt autolla. Liikunta lisääntyy. Täytyy muuttaa omaa ajattelua, kun autoilun jättää. Bussilla pääsee hyvin moneen paikkaan.”

- Erkki +80 v.

Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen vertaisryhmäläisten ajatuksia positiivisella kulmalla aiheesta: ”Kun jätät autoilun”.

Yhteistyössä: Invalidiliitto, Liikenneturva, Muistiliitto, Omaishoitajaliitto, Suomen Punainen Risti sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.