



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Sairaudet,
lääkkeet ja
toimintakyky
liikenteessä



Sairaudet, lääkkeet ja toimintakyky liikenteessä

Suomalainen väestö ikääntyy. Entistä useampi liikenteessä liikkuja on vähintään 65-vuotias. Myös yli 80-vuotiaiden määrä on merkittävä. Vanheneminen on hyvin yksilöllistä. Silti ikääntyminen vaikuttaa jossain vaiheessa väistämättä toimintakykyyn, esimerkiksi reaktio-, näkö- ja liikkumiskykyyn.

Iän myötä yleistyvät sairaudet vaikuttavat autoilun, pyöräilyn ja kävelyn turvallisuuteen. Auto on monelle tärkeä itsenäisen liikkumisen väline. Jos sairaus ei vaikuta merkittävästi ajokykyyn, voi ajamista jatkaa. Oman voinnin ja ajokunnon päivittäinen tarkkailu, sairauksien huolellinen hoitaminen ja ajoterveydestä keskustelu lääkärin kanssa on tärkeää.

Ikääntyessä myös käytössä olevien lääkkeiden määrä usein lisääntyy. Lääkkeet voivat vaikuttaa merkittävästi ajokykyyn. Liikkumisen turvallisuuteen on kiinnitettävä huomiota niin omasta kuin kanssakulkijoiden näkökulmasta. Vaihtoehtoisia tapoja liikkumiselle kannattaa miettiä hyvissä ajoin.

Ajamisen voi joutua lopettamaan, jos sairaus etenee ja ajoterveyden heikentyminen suurentaa onnettomuusriskiä. Ajamisen jälkeiseen aikaan on hyvä valmistautua. Vaihtoehtoisia kulkutapoja kannattaa ottaa käyttöön vähitellen, vaikka ajoterveys ei sitä vielä vaatisi. Ruuhka-aikoina tai hankalissa ajo-olosuhteissa esimerkiksi julkisen liikenteen suosiminen on järkevää ja turvallista.

Sisältö

Kävelyä ja pyöräilyä mahdollisuuksien mukaan	5
Miten sairaudet vaikuttavat autolla ajamiseen?	6
Esimerkkejä sairauksista, jotka voivat vaikuttaa olennaisesti ajoterveyteen	9
Näkökyky ja silmäsairaudet	9
Sydän- ja verisuonisairaudet	10
Muistisairaudet	11
Parkinsonin tauti	12
Diabetes	15
Epilepsia	15
Aivoinfarkti	16
Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet	16
Ajamisen turvallisuuden arviointi ja autolla ajamisen lopettaminen	19
Itsearviointi ja ajokunnon tarkkailu	19
Muihin kulkutapoihin siirtyminen	20
Lääkärintarkastus ajokortin uudistamisen yhteydessä	21
Lääkkeet ja liikenteessä liikkuminen	22
Lääkkeiden vaikutukset voivat yllättää	22
Oikea hoito ja lääkitys tärkeää	22
Lääkkeet ja alkoholi	23
Kolmiolääkkeet	23
Esimerkkejä lääkkeistä, jotka voivat vaikuttaa liikenneturvallisuuteen	24

Julkaisija: Liikenneturva 2023 **Kuvat:** Nina Mönkkönen, Aleksi Makkonen

Lähteitä: Ajoterveyden arviointiohjeet terveydenhuollon ammattilaisille 2021, traficom.fi | Ajokorttilaki 386/2011, finlex.fi | Suomen Sydänliitto, sydan.fi | Lääkäriseura Duodecim, duodecim.fi | Muistiliitto, muistiliitto.fi | Suomen Diabetesliitto, diabetes.fi.



Kävelyä ja pyöräilyä mahdollisuuksien mukaan

Kävely ja pyöräily ovat terveellisiä ja kuntoa kohottavia liikkeitä, minkä vuoksi niitä kannattaa suosia. Liikunta vahvistaa iän myötä haurastuvaa kehoa ja ehkäisee kaatumisia. Turvalliseen kävelyyn ja erityisesti pyöräilyyn tarvitaan jalkojen hallintakykyä, riittävää tasapainon hallintaa ja lihasvoimaa.

Monet sairaudet ja niiden hoitoon käytettävät lääkkeet voivat heikentää tasapainoa ja muita aistitoimintoja. Erityisesti tämä tulee huomioida pyöräillessä, missä tarvitaan hyvää tasapainoa, vaikkapa suuntamerkkiä näytettäessä. Heikentynyt tasapaino vaikeuttaa havainnointia ja lisää kaatumisriskiä kävellessä ja pyöräillessä. Jos tasapaino on heikentynyt, esimerkiksi kävelykepit tai rollaattori ovat hyviä apuvälineitä kävellessä. Liukkaalla kelillä kenkien liukuesteet tai pyörän nastarenkaat auttavat pysymään pystyssä.

Heikentynyt kuulo vaikeuttaa takaa tulevan liikenteen seuraamista ja voi johtaa vaaratilanteisiin etenkin pyöräilijöillä.

Lisätietoa: Liikuntasuositukset [ukkinstituutti.fi](https://www.ukkinstituutti.fi).



Miten sairaudet vaikuttavat autolla ajamiseen?

Ajokykyyn vaikuttavat kaikki sairaudet, joissa kuljettajan vireystila saattaa laskea merkittävästi tai joissa on riskinä menettää äkillisesti toimintakyky. Myös ajattelua ja arviointikykyä heikentävät sairaudet, silmäsairaudet sekä lihasten ja nivelten toimintakykyyn vaikuttavat sairaudet voivat heikentää kuljettajan kykyä ajaa turvallisesti. Sairauksien vaikutus ajokykyyn voi olla väliaikaista tai pysyvää.

Myös sairauksien hoito, kuten leikkaus- tai sädehoito, voi väliaikaisesti heikentää kuljettajan ajoterveyttä.

Monisairaus ja monilääkitys

Usein yksittäinen sairaus ei heikennä olennaisesti ajokykyä. Jos kuljettajalla on monia sairauksia ja useita eri lääkkeitä käytössä, voi niiden yhteisvaikutus johtaa toimintakyvyn merkittävään heikkenemiseen. Osalla monisairaista kuljettajista yleiskunto ja huomiokyky heikentyvät ja reaktiot ovat hitaita liikennetilanteissa.

Terveystieteiden ammattilaisten tehtävä on arvioida sairauksien ja ikääntymisen yhteisvaikutusten merkitystä ajoterveyteen yhdessä kuljettajan kanssa. Lääkäri tekee kokonaisarvion kuljettajan ajoterveyden tilasta. Melko usein arvioinnin tueksi tarvitaan lääketieteellisiä lisätutkimuksia tai toimintakyvyn tarkempaa selvittämistä. Tämän lisäksi voidaan tarvita ajokyvyn havainnointia liikenteessä tai ajokokeen tai ajonäytteen suorittamista.





Esimerkkejä sairauksista, jotka voivat vaikuttaa olennaisesti ajoterveyteen

Näkökyky ja silmäsairaudet

Iän myötä hämärällä näkeminen ja silmän mukautumiskyky valoisuuden vaihteluun heikkenevät. Tämän vuoksi ikääntyvien on usein vaikea nähdä tarpeeksi hyvin pimeällä ajaessaan. Pimeällä näkemisen ongelmat ja paha häikäistyminen voivat olla merkki kaihista. Häikäistymisongelmien syynä voivat olla myös korjaamattomat taittovirheet, silmänpohjan rappeuma ja taittovirheiden korjaamiseksi tehdyt kirurgiset toimenpiteet.

Vaikka liikenteessä tapahtuvat havaintovirheet ovat merkittävä onnettomuusriski, ne johtuvat harvoin silmäsairaudesta. Useimmiten havaintovirheiden takana on jokin muu syy tai sairaus kuin silmäsairaudet.

Liikenteessä sattuneet läheltä piti -tilanteet voivat olla merkki siitä, ettei kaikkia tärkeitä asioita huomaa.

Helpota näkemistä liikenteessä

- Tarkastuta näkösi säännöllisesti.
- Pidä silmälasit puhtaana ja ajantasaisena.
- Pidä auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot puhtaina.
- Käytä aurinkolaseja kirkkaalla säällä. Ruskeat linssit ovat erityisen hyvät. Ruskea väri suodattaa häikäisevää valoa ja terävöittää sävyeroja myös pilvisillä tieosuuksilla.
- Säädä auton kojelaudan valaistus itsellesi sopivaksi.
- Aja sellaisella nopeudella, että tunnet hallitsevasi tilanteen.
- Vältä pitkiä ajorupeamia.
- Vältä tarvittaessa ajamista pimeällä.

Sydän- ja verisuonisairaudet

Hoidossa oleva oireeton sydänsairaus ei yleensä estä autolla ajamista. Jos sairauden vuoksi on vältettävä rasitusta, voi oma auto olla tärkeä liikkumisväline. Autolla ajamisesta on kuitenkin aina keskusteltava lääkärin kanssa ja noudatettava hänen ohjeitaan.

Sepelvaltimotauti

Sydäninfarkti on lähes aina äkillinen ja vaikuttaa merkittävästi kuljettajan toimintakykyyn. Kohtaus voi tulla niin yhtäkkiä, ettei sitä voi ennakoida. Jos rintakipu yllättää, tulee yleiseen hätänumeroon soittaa viipymättä. Rintakivun kanssa ei tule missään tapauksessa lähteä ajamaan lääkäriin tai sairaalaan. Jos kipu alkaa ajon aikana, on keskeytettävä ajaminen ja soitettava apua yleisestä hätänumerosta.

Sydäninfarktin, sepelvaltimoiden pallolaajennuksen ja ohitusleikkauksen seurauksena on väliaikainen ajokielto.

Rytmihäiriöt

Kuljettajan kokemat rytmihäiriöt tulee aina arvioida lääkärin toimesta. Jos kuljettaja on menettänyt tajuntansa tai pyörtynyt, hänen tulee hakeutua lääkärin tutkimuksiin ja välttää autolla ajamista siihen asti, kunnes oireiden syy on selvitetty ja lääkäri on antanut luvan jatkaa autolla ajamista.

Sydämen harvalyöntisyyden aiheuttamat tajuttomuus- ja heikotuskohtaukset saadaan tavallisesti hoidettua tahdistimella. Väliaikainen ajokielto jää usein varsin lyhyeksi. Lääkäri arvioi aina, milloin ajaminen on taas turvallista.



Verenpaine

Verenpaineen huolellinen hoito on hyvin tärkeä osa ajoterveyttä. Säännöllisesti otettu verenpainelääkitys parantaa olennaisesti ajoterveyttä. Jos verenpainearvo on toistuvissa mittauksissa päässyt ennen hoidon aloitusta hyvin korkeaksi, tarvitaan perusteellinen selvitys ja usein väliaikainen ajokielto ennen ajoluvan jatkamista.

Sydämen vajaatoiminta

Oireeton ja hoidossa oleva sydämen vajaatoiminta ei vaikuta ajokykyyn, mutta lääkärin arvio tarvitaan aina. Sydämen vajaatoiminta saattaa pahentua jopa hyvin nopeasti. Jos oireet pahenevat, tarvitaan viivytyksetön lääkärin arvio. Hoitoa on tällöin usein syytä tehostaa ja sen jälkeen voi taas jatkaa turvallisesti ajamista.

Lisätietoa: Suomen Sydänliitto, sydan.fi.

Muistisairaudet

Kenelle tahansa voi silloin tällöin sattua pieniä muistikatkoksia. Unohtelu liittyy joskus suuriin elämänmuutoksiin, kiireeseen, univaikeuksiin, masennukseen ja stressiin. Jos muistikatkoksia on usein, on syytä hakeutua terveydenhuollon ammattilaisen arvioon ja selvittää, mistä ne johtuvat. Terveydenhuollossa arvioidaan, mistä muistikatkokset johtuvat.

Etenevät muistisairaudet heikentävät aivojen toimintaa ja ihmisen toimintakykyä. Yleisimpiä ajoterveyteen merkittävästi vaikuttavia muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti ja otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus.

Muistisairaudet vaikuttavat muistiin, hahmottamiseen, tarkkaavaisuuteen ja arviointikykyyn. Henkilön näennäinen kyky käsitellä autoa voi säilyä muistisairauden edetessä melko pitkään, vaikka kyky havainnoida ja arvioida liikennetilanteita tai reagoida niihin olisi jo merkittävästi huonontunut.

Jos muistisairaus on lievä ja alkuvaiheessa, voi sairastunut lääkärin harkinnan jälkeen jatkaa autolla ajamista. Sairauden edetessä muistisairautta sairastava ei yleensä voi ajaa autoa. Sairauden etenemistä seurataan riittävän usein tehtävillä arvioilla terveydenhuollossa. Tarkastusten yhteydessä pystytään arvioimaan myös ajamisen turvallisuus.

Sairastuneen voi joskus olla vaikea itse ymmärtää ajokykyynsä liittyviä ongelmia. Muistisairauden edetessä henkilön voi olla vaikea ymmärtää, ettei saisi enää ajaa autoa. Läheisten kanssa puhuminen varhaisessa vaiheessa siitä, miten tulisi toimia tällaisessa tilanteessa, voi helpottaa heidän puuttumistaan ajamiseen. Muistiliitto ylläpitää Muistineuvo-tukipuhelinta (muistineuvo.fi), johon soittamalla saa tietoa muistisairauksien vaikutuksista ajokykyyn ja neuvoja esimerkiksi ajamisen puheeksi ottamiseen.

Lisätietoa: Muistiliitto, muistiliitto.fi.

Parkinsonin tauti

Parkinsonin taudin edetessä henkilön ajokyky heikkenee. Kuljettajan liikkeet jäykistyvät ja reagointiin kuluu entistä enemmän aikaa. Pitkään jatkuessaan sairaus voi johtaa myös henkisen suorituskyvyn laskuun. Kaikki nämä oireet vaikeuttavat autolla ajamista.

Neurologi arvioi Parkinsonin taudin vaikutukset ajokykyyn ja arviointi toistetaan jatkokäynneillä. Jokaisen Parkinsonin tautia sairastavan ja hänen läheistensä kannattaa tarkkailla sairauden mahdollisia vaikutuksia autolla ajamiseen. Parkinsonin tauti voi johtaa väliaikaiseen tai pysyvään ajokieltoon.

Lisätietoa: Liikehäiriösairauksien liitto, liikehairio.fi.





Diabetes

Diabetes voi johtaa liikenteessä vaaratilanteisiin erityisesti silloin, kun verensokeri laskee liian alas ja aiheuttaa pahimmassa tapauksessa tajunnanmenetyksen. Diabetesta sairastavan tulee opetella tunnistamaan liian matalan verensokerin oireet. Tämä koskee erityisesti insuliinidiabeetikkoja. Heidän tulee mitata verensokeri muutaman tunnin välein erityisesti pitkillä ajorupeamilla. Jos verensokeri on laskenut, tulee tilanne korjata esimerkiksi juomalla sokeripitoista nestettä.

Tablettihoitoisen diabeteksen lääkeshoidossa pyritään siihen, että hoidettavalle ei tule matalia verensokeriarvoja. Lääkäriltä tai diabeteshoitajalta kannattaa kysyä lisätietoja itsellä olevan lääkeshoidon vaikutuksesta ajoterveyteen.

Myös huonosti hoidettu diabetes, jolloin verensokeri on huomattavan korkea, vaikuttaa heikentävästi ajoterveyteen. Sairautta on hoidettava huolellisesti ja noudatettava lääkärin ohjeita autolla ajamisesta.

Riski sairastua diabeteksen lisäsairauksiin kasvaa erityisesti, jos diabeteksen hoito ei ole kunnossa. Tällaisia lisäsairauksia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit sekä silmäsairaudet, jotka voivat myös vaikuttaa ajokykyyn.

Lisätietoa: Suomen Diabetesliitto, diabetes.fi.

Epilepsia

Epileptinen kohtaus ajon aikana on vaarallinen. Oikealla hoidolla ja lääkityksellä sairaus voidaan saada hallintaan. Epilepsiaa sairastavan tulee noudattaa lääkärin antamia ohjeita väliaikaisesta tai pysyvästä ajokiellosta. Sopivalla lääkityksellä saadaan usein estettyä epileptisiä kohtauksia.

Lisätietoa: Epilepsialiitto, epilepsia.fi.

Aivoinfarkti

Aivoinfarktissa aivojen verenkierto estyy ja aivosolut vaurio-
kohdassa kuolevat. Ajon aikana sattunut kohtaus voi johtaa
siihen, että kuljettaja menettää ajoneuvonsa hallinnan.

Aivoinfarkti voi heikentää kuljettajan suorituskkyä pysyvästi
tai väliaikaisesti sen mukaan, kuinka laaja soluvaurio on ja
missä kohdassa aivoja se sijaitsee. Tavallisia seurauksia ovat
muistin ja tarkkaavaisuuden huononeminen, motoriset
toimintahäiriöt, voimattomuus ja vaikutukset näköön.

Aivoinfarktin jälkeen seuraa väliaikainen ajokielto ja jatkoarvi-
ossa selviää, milloin ajokielto voidaan mahdollisesti purkaa.

Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet

Autolla ajaminen vaatii riittävästi lihasvoimaa ja kestävyyttä.
Nivelien tulee olla sen verran liikkuvia, että auton hallintalait-
teiden käsittely onnistuu. Esimerkiksi käsissä tulee olla riittä-
västi tarttumis- ja puristusvoimaa ja jaloissa tuntoa ja voimaa
käsitellä polkimia. Nopeaa toimintaa ja vahvaa otetta voidaan
tarvita erityisesti äkillisesti eteen tulevissa liikennetilanteissa.

Normaali vanheneminen vaikuttaa yleensä jossain vaiheessa
tuki- ja liikuntaelimistön liikkuvuuteen. Autolla ajamisen
kannalta ongelmiin voivat johtaa myös reuma, nivelrikko
sekä tapaturmien ja aivohalvauksen jälkitilat.

Ratkaisuja liikkuvuuden ongelmiin

- Jumppaliikkeet ja venyttely pitävät nivelet ja lihakset aktiivisina. Kysy ohjeita fysioterapeutilta.
- Vältä pitkiä ajorupeamia ja pidä välillä taukoja.
- Muista pitkillä matkoilla välipalat ja riittävä juominen, jotta vireytesi pysyy hyvänä.
- Jos pää ei käänny, taito hyödyntää auton peilejä on entistä tärkeämpää. Lisäpeleistä voi olla apua. Myös auton pysäköintitutkat ja -kamerat auttavat pysäköinnissä.
- Automaattivaihteisto helpottaa auton käsittelyä ja liikenteen tarkkailua.
- Uudet autot ovat kevyitä käsitellä ja niissä on ajamista helpottavaa turvateknologiaa.
- Jos autoon meneminen ja sieltä ulos tuleminen on vaikeaa, kääntyvä kuljettajanistuin, kääntölevy ja apukahva voivat auttaa.

Lisätietoa: liikenneturva.fi/ikänsäratissa.



Ajamisen turvallisuuden arviointi ja autolla ajamisen lopettaminen

Korkea ikä ei ole syy lopettaa autolla ajamista. Ikääntyminen tuo kuitenkin muutoksia ajokykyyn, usein esimerkiksi pimeällä näkeminen vaikeutuu ja reaktioaika hidastuu vähitellen. Haitallisia muutoksia kuljettaja voi kompensoida mukauttamalla ajamistaan. Turvallisuuden kannalta maltillinen ajotyyli ja runsaampi ajokokemus ovat erityisesti ikääntyneen kuljettajan vahvuuksia. Iän myötä sairaudet ja lääkitys usein lisääntyvät. Lääkäri arvioi niiden vaikutuksen ajoterveyteen ja ajokykyyn. Tällöin on mahdollista, että kuljettajalle määrätään väliaikainen tai pysyvä ajokielto. Heikentynyt ajoterveys ei ole vaaraksi ainoastaan kuljettajalle itselleen, vaan lääkärin on otettava huomioon myös muiden tielläliikkujien turvallisuus.

Itsearviointi ja ajokunnon tarkkailu

- Tarkkaile omaa ajokuntoasi päivittäin. Voinnin tunnustelu ennen ajoon lähtöä on tärkeää erityisesti sairauden toteamisen ja siihen määrätyn lääkityksen aloittamisen jälkeen.
- Alkoholin lisäksi ajokuntoon vaikuttavat myös väsymys ja tunnekuohut. Rattiin ei tule koskaan lähteä väsyneenä, huonovointisena tai tokkuraisena.
- Pidä jaloittelutaukoja usein, jotta vireystila pysyy hyvänä, jäsenet vetreytyvät ja verenkierto elpyy.
- Ajaminen pitää yllä ajotaitoa. Ikääntyminen saattaa kuitenkin heikentää ajokykyä. Ikääntymisen muutoksia voi kompensoida turvallisilla valinnoilla. Jos sinun on vaikea nähdä pimeällä, vältä pimeällä ajamista. Jos ruuhkat tai tietyt liikennetilanteet kuormittavat, vältä niitä.
- Kuuntele läheisiäsi. Aina ei itse kykene arvioimaan omaa ajokykyä. Läheisten voi olla vaikea ottaa asia puheeksi. Kun läheinen ei esimerkiksi enää halua tulla kyytiin tai päästää muita kuljettajan kyytiin, se on todennäköinen merkki ajokyvyn selvästä heikentymisestä.
- Jos oma ajokyky mietityttää tai läheisesi ovat huolissaan, hakeudu ajoterveyden arviointiin terveydenhuoltoon.

Muihin kulkutapoihin siirtyminen

Käytettävissä oleviin erilaisiin kulkutapamahdollisuuksiin kannattaa perehtyä hyvissä ajoin, vaikkei ajamisessa olisikaan vielä hankaluuksia. Ratkaisuja saattaa löytyä joukkoliikenteestä, palveluliikenteestä tai lähipiirin kyyditsemisavusta. Vaikka autolla ajaminen vielä jatkuisikin, on hyvä kokeilla ja totutella vähitellen myös vaihtoehtoihin kulkutapoihin. Joskus voi olla tarpeellista muuttaa asumaan lähemmäksi palveluja. Silloin myös toimintakykyä ylläpitävää kävelyä voi lisätä enemmän arkiliikkumiseen.

Oman auton käytöstä koituu paljon vuosittaisia kustannuksia: on vakuutukset, huollot ja polttoaine. Yhteenlasketulla summalla saattaa maksaa useammankin taksimatkan. Kannattaa myös selvittää onko oikeutettu Kelan eläkettä saavan hoitotukeen tai hyvinvointialueen kautta saatavaan vammaispalveluiden tai sosiaalihuoltolain mukaiseen kuljetuspalveluun. Kelalta voi hakea matkakorvauksia terveydenhuoltoon liittyvistä matkoista. Keskustelut lähipiirin kanssa voivat myös tuoda esille erilaisia ratkaisuja.

Keskustelu ajokyvystä olisi hyvä aloittaa riittävän ajoissa. Muistisairauksissa se on hyvä ottaa puheeksi jo diagnoosivaiheessa. Asiasta voi myös kirjata hoitotahtoon, jolloin omat toiveet menettelytavoista on mietitty valmiiksi ennen kuin sairaus etenee. Tämä saattaa helpottaa läheisen puuttumista tilanteeseen.

Siirtyminen uusien kulkutapojen käyttöön tuo usein mukanaan erilaisten käytännön asioiden opettelemista. Omalla alueella saatetaan esimerkiksi tarjota joukkoliikenteen maksuvälineiden käyttöön opastusta. Turvallisuutta ei sovi tällöinkään unohtaa. Esimerkiksi tarvittavat apuvälineet ja liukkaalla kelillä käytettävät liukuesteet auttavat pysymään pystyssä kävellessä.

Lisätietoa: Oman alueen neuvontapalvelut ikääntyneille ja kela.fi.



Lääkärintarkastus ajokortin uudistamisen yhteydessä

Kun ajokortti vanhenee, se on uudistettava. Henkilöauton kuljettaja (ja muu ryhmän 1 kuljettaja) tarvitsee hakemuksen liitteeksi lääkärinlausunnon täytettyään 70 vuotta. Pidempään kuin 70-vuotispäivään voimassa olevan ajokortin uudistamiseen tarvitaan aina lääkärinlausunto.

Raskaan ajoneuvon kuljettaja (ja muu ryhmän 2 ajokortin omaava kuljettaja) tarvitsee lääkärintodistuksen jo aiemmin määräaikaistarkastusten yhteydessä.

Kuljettajan terveyden tunteva lääkäri pystyy parhaiten arvioimaan ajokyvyn turvallisen ajamisen kannalta.

Lisätietoa: Ajovarma, ajovarma.fi sekä Traficom, ajokortti-info.fi.

Lääkkeet ja liikenteessä liikkuminen

Lääkkeiden käyttö voi heikentää ihmisen toimintakykyä liikenteessä. Toisaalta lääkkeiden ohjeiden mukainen käyttö sairauden hoitamiseksi voi olla turvallisen liikkumisen edellytys. Lääkäriltä ja apteekista saa tietoa lääkkeistä ja niiden mahdollisista vaikutuksista liikenteessä liikkumiseen ja autolla ajamiseen.

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 pitää mainita lääkärille aina, kun hän määrää uutta lääkettä.

Lääkehoidon alussa on hyvä seurata tuntemuksiaan ja lääkkeen vaikutuksia. Lääkkeillä voi joskus olla odottamattomia sivuvaikutuksia. On tärkeää lukea huolellisesti lääkepakkauksen sisältä löytyvä lääkkeen pakkausseloste.

Oikea hoito ja lääkitys tärkeää

Kun sairautta hoidetaan oikein ja lääkkeet otetaan ohjeiden mukaisesti, paranevat samalla henkilön edellytykset turvalliseen liikkumiseen ja autolla ajamiseen. Lääkkeiden käytön lopettaminen, niiden unohtaminen, yliannostus tai ohjeiden vastainen käyttö voivat aiheuttaa oireita, jotka vaikuttavat liikenneturvallisuuteen.



Lääkkeet ja alkoholi

Vanhemmiten ihmisen keho ja hermosto kestävät alkoholia entistä huonommin ja alkoholin vaikutukset ulottuvat myös seuraavaan päivään esimerkiksi väsymyksenä. Alkoholia on siis hyvä välttää ja etenkin silloin, kun terveydentila muutenkin heikentää ajokuntoa. Jos alkoholia käyttää, tulee varmistaa mitkä vaikutukset sillä on lääkityksen tehoon. Alkoholilla on sekä lääkkeitä vahvistavia että heikentäviä vaikutuksia. Alkoholi voi esimerkiksi lisätä väsyttävien lääkkeiden väsyttävyyttä ja voimistaa uni-
lääkkeiden tehoa. Alkoholi lisää myös joissakin tilanteissa lääkkeiden sivuvaikutuksia. Alkoholia käytettäessä on lisäksi vaarana, että lääkkeen ottaminen unohtuu. Kuljettaja on itse vastuussa omasta ajokunnostaan.

Kolmiolääkkeet

Niin sanotut kolmiolääkkeet on merkitty punaisella varoituskolmiolla. Ne ovat pääasiassa keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä, kuten uni- ja psykelääkkeitä, rauhoittavia lääkkeitä, voimakkaita kipulääkkeitä, eräitä antihistamiineja sekä yskänlääkkeitä.

Punainen varoituskolmio lääkepurkin kyljessä tarkoittaa, että lääke voi haitata suorituskykyä liikenteessä. Vaikutusaika voi olla tunteja lääkkeen ottamisen jälkeen tai pidempikestoinen. Myös sairaus, jota lääkityksellä hoidetaan voi vaikuttaa ajamisen turvallisuuteen, vaikka pakkausselosteessa olevia vaikutusaikoja noudattaisi. Kolmiolääke voi lääkärin ohjeiden mukaisesti käytettynä myös parantaa ajokykyä. Lääkärin ohjeita käytöstä ja ajamisen rajoittamisesta tulee noudattaa.

Kolmiolääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus lisää merkittävästi onnettomuusriskiä. Tämän vuoksi kolmiolääkettä käyttävän ei tulisi käyttää 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 havaintojen tekoa.
- Psyykenlääkkeet** ► Voivat väsyttää ja huonontaa suorituskkyä.
- Verenpainelääkkeet** ► Voivat hoidon alussa aiheuttaa huimausta ja heikkoa oloa.

Lisätietoa: Fimean lääketieto ja lääkehaku, fimea.fi.

Merkkejä ajokyvyn heikkenemisestä:

Heikentynyt liikennetilanteiden hallinta

- ajonopeuden selkeä vaihtelu
- ajolinjan epävaka
- lähelle keskiviivaa hakeutuminen
- auton ajautuminen pois omalta kaistalta
- liikenteen rytmissä pysymisen vaikeus

Ajoneuvon käsittelyn vaikeudet

- vilkun käytön unohtelu
- tuulilasin pyyhkijöiden päälle jääminen
- väärän vaihteen käyttö
- auton käsittelyä haittaava jäykkyys, hitaus ja pakkoliikkeet
- toistuvat pienet auton kolhiintumiset

Tarkkaavaisuuden heikentyminen

- liikennemerkkien näkeminen liian myöhään
- lisääntynyt keskittymiskyvyn vaihtelu
- torkahtelu tai nukahtaminen auton rattiin
- läheltä piti -tilanteiden lisääntyminen

Heikentynyt arjessa selviytyminen

- tutussa paikassa eksyminen
- auton pysäköintipaikan unohtelu
- arkiasioiden hoitamisen vaikeudet

Muiden reagointi

- poliisin pysäytykset liikenteessä ongelmien vuoksi
- läheisten huolestuminen