



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Ikäkuljettajan itsearviointi



risteysajo | kaistan vaihtaminen | pimeällä ajaminen
muisti | näkökyky | sairaudet | lääkkeet

Ikäkuljettajan itsearviointi

Vinkkejä oman ajokyvyn ja
ajamisen arviointiin



Julkaisija: Liikenneturva, 2023
ISBN (nid.): 978-951-560-262-6
ISBN (pdf): 978-951-560-263-3
Piirroskuvat: Päivikki Soinio
Valokuvat: Aleksi Makkonen

●●● Juhani, 72 vuotta, Eura

“Vanhemmiten olen alkanut miettiä näkökykyni riittävyttä autolla ajoin. 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
Lihaskunto ja liikkuvuus	18
Näkö	20
Muisti	21
Sairaudet riskitekijänä liikenteessä	22
Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin?	28
Miten toimin ja kehitän itseäni kuljettajana?	31
Ikäkuljettajat kertovat kokemuksistaan	32



Tunne itsesi kuljettajana

Kaikilla kuljettajilla on omat vahvuudet ja heikkoudet. Terve ja harkintakykyinen kuljettaja selviytyy liikenteessä yleensä hyvin.

Useimmiten ikääntyneen kuljettajan vahvuutena on pitkä ajokokemus ja halu ajaa mahdollisimman turvallisesti. Ajokykyä kuitenkin haastavat kehon ikääntyminen ja iän myötä yleistyvät sairaudet.

Omaa ajokykyä kannattaa tarkkailla säännöllisesti. Lisääntyneet läheltä piti -tilanteet tai ajamisen kokeminen entistä kuormittavampana tai hankalampana voi viitata muutoksiin ajokyvyssä. Monia iän myötä ilmeneviä ongelmia pystyy kompensoimaan, esimerkiksi aikataulusuunnittelulla ja reittivalinnoilla.

Arviointiohjeet

Oppaassa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa on 15 kysymystä. Nämä ohjaavat sinua arvioimaan sekä toimintakykyäsi auton ratissa että ajamistasi sellaisissa liikennetilanteissa, jotka tulevat usein haastaviksi ikääntymisen myötä.

Vastaa kysymyksiin yksi kerrallaan. Kysymysten yhteydessä on teksti, joka sisältää lisätietoa ikääntymisen ja sairauksien vaikutuksista ja vinkkejä turvallisempaan ajamiseen.

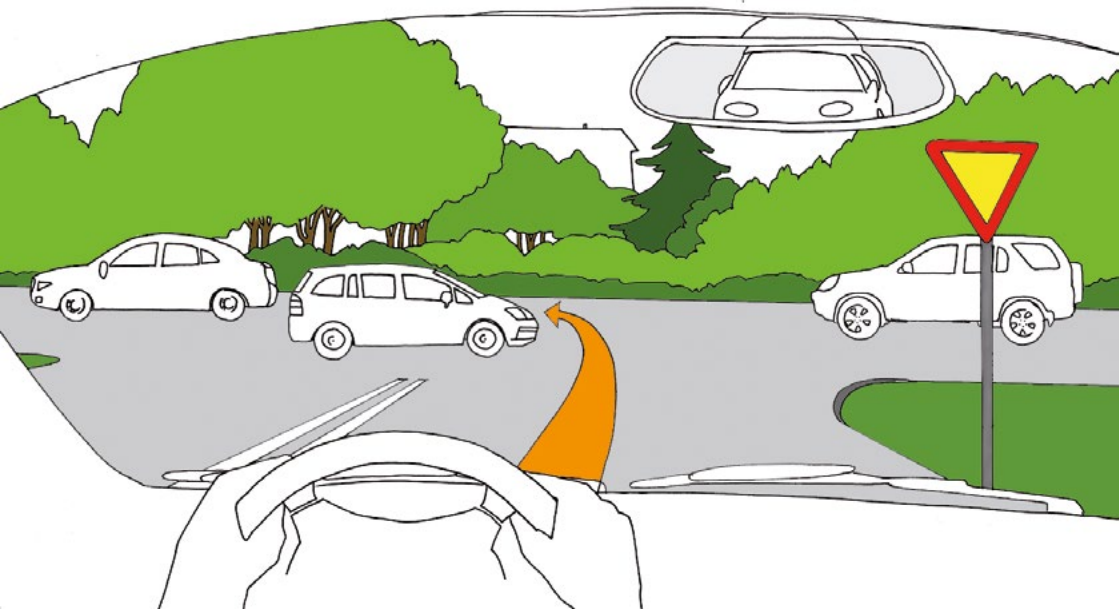
Toisessa osassa on 12 kysymystä (kysymykset 16–27). Nämä kysymykset ohjaavat arvioimaan, onko ajokyvyssäsi mahdollisesti sellaisia ongelmia, joiden takia on syytä hakeutua lääkäriin.

Lopussa on vielä muiden kuljettajien vinkkejä liikenteessä selviytymiseen.

Risteysajo

1. Sivutieltä päätielle kääntyminen

- sujuu hyvin
- sujuu melko hyvin
- hieman ongelmia
- paljon ongelmia



- Ajaessa havainnoimme ympäristöä, käsittelemme havainnoista kertyvää tietoa ja reagoimme sen pohjalta eri tilanteisiin. Ikäännyessä tämä tapahtumaketju usein hidastuu. Hidastumisen takia kaikkea olennaista ympärillä tapahtuvaa ei välttämättä ehdi havaita entiseen tapaan. Tarkkaavaisuutta vaaditaan etenkin risteyksissä.

Toimi näin:

- Kun lähestyt risteystä, kytke suuntamerkki päälle ajoissa.
- Vähennä nopeutta ja pysähdy tarvittaessa. Näin saat aikaa tilanteen tarkkailuun ja toimimiseen.
- Käänny päätielle vasta, kun aikaa kääntymiseen on riittävästi. Lähestyvän auton etäisyyden ja nopeuden arvioiminen ei ole helppoa. Ikäännyessä arvioiminen saattaa vaikeutua entisestään.

Vältä epämiellyttäviltä ja stressaavilta tuntuvia tilanteita liikenteessä. Aja vaihtoehtoista reittiä tai lähe ajamaan silloin, kun muuta liikennettä on vähemmän.

Pohdi, olisiko sinulle parempi vaihtoehto automaattivaihteinen auto. Automaattivaihteisto vähentää suoritettavien tehtävien määrää sekä helpottaa liikkeelle lähtöä ja ajamista muutenkin. Vaihteiden vaihtamisen sijaan voi keskittyä muun liikenteen havainnointiin.



2.

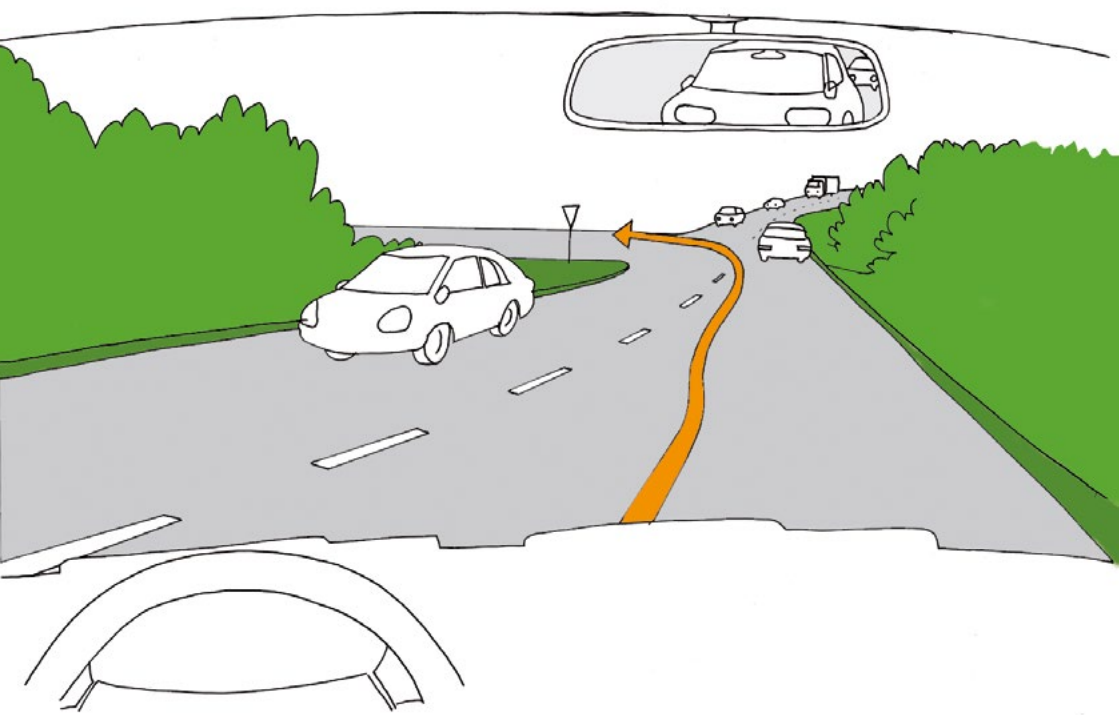
Vasemmalle kääntyminen päätieltä sivutielle

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



- Näytä suuntamerkkiä hyvissä ajoin. Näin varmistat, että takaa tulevat huomaavat kääntymisasikeesi. Ryhmyty selvästi ajoradan keskiviivan viereen ja pidä auton etupyörät suorassa tien suuntaan. Jos pyörät on käännetty valmiiksi vasemmalle, vähäinkin peräänajo tönäisee auton vastaantulevan liikenteen eteen.

Vältä tarvittaessa ruuhka-aikoja helpottaaksesi vasemmalle kääntymistä. Voit myös ajaa aiotun kääntymiskohdan ohi ja käydä kääntymässä takaisin turvallisessa paikassa. Näin käännyt samassa risteyksessä vasemman sijaan oikealle.



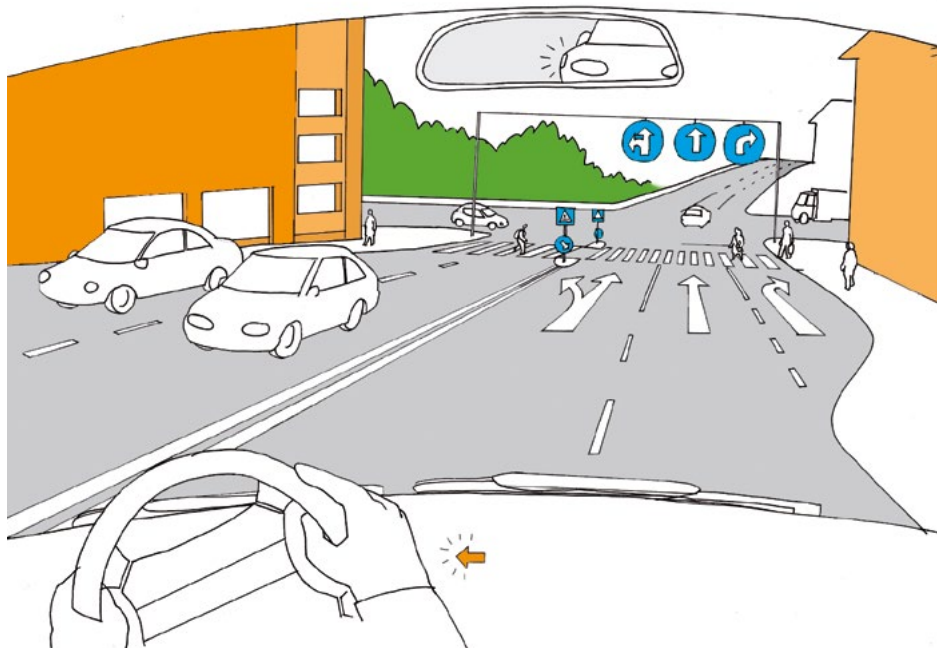
3. Kaupunkiristeysissä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



- Ryhmyty hyvissä ajoin ennen risteystä. Seuraa opastusmerkkejä. Ajouradan yläpuolella olevat opastusmerkit näkyvät jo kaukaa. Lähempänä risteystä ajokaistaopasteet on usein maalattu myös katuun.

Valitse mahdollisuuksien mukaan reitti, jossa on liikennevalo-ohjattu risteys. Tasa-arvoisissa risteyksissä voi olla tarpeen pysähtyä ennen risteystä. Varaudu siihen, että muut kuljettajat saattavat tulkita pysähtymisen tien antamisena ja ajaa risteykseen ensin.

Kiinnitä erityistä huomiota jalankulkijoihin ja pyöräilijöihin. Ole tarkkana risteykseen tai liikenneympyrään ajaessasi ja sieltä poistuessasi. Kun käännyt risteyksessä oikealle, muista tehdä havainnot myös pyöräily- ja kävelyväylien suuntaan. Näissä tilanteissa kuljettajan huomio saattaa jäädä ajoradan liikenteeseen vasemmalla.

Jos vasemmalle kääntyminen tuntuu vilkkaan liikenteen takia vaikealta, voit kääntyä myös oikealle ja ajaa rauhallisempaan paikkaan kääntymään aikomaasi suuntaan. Vaihtoehtoisesti voit ajaa suoraan risteuksen yli ja sen jälkeen korttelin ympäri oikean kautta, jolloin päädyt aikomallasi tielle.



Kaistan vaihtaminen

4. Kaistanvaihto

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| sujuu hyvin | <input type="checkbox"/> |
| sujuu melko hyvin | <input type="checkbox"/> |
| hieman ongelmia | <input type="checkbox"/> |
| paljon ongelmia | <input type="checkbox"/> |

- Laita suuntamerkki päälle hyvissä ajoin, kun aiot vaihtaa kaistaa. Pidä riittävä turvaväli edellä ajavaan. Tarkista aina muu liikenne kaistalla, jolle 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. Autoon voidaan asentaa myös laajakulma- tai lisäpeili helpottamaan takaa tulevan liikenteen seuraamista.

Turvatekniikasta on hyötyä. Kaistanvaihtoavustin varoittaa kuljettajaa, jos katvealueella on jotain. Tutustu autosi turvatekniikkaan ja huomioi ajamista helpottava turvatekniikka uutta autoa hankkiessasi.

Jos sinulla on vaikeuksia kääntää päätä niskan jäykkyyden vuoksi, kysy neuvoja fysioterapeutilta tai lääkäriltä. Sopiva liikunta lisää liikkuvuutta.

Vältä turhia kaistanvaihtoja.

Vaativat ajo-olosuhteet

5. Vieraassa ympäristössä ajaminen

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| sujuu hyvin | <input type="checkbox"/> |
| sujuu melko hyvin | <input type="checkbox"/> |
| hieman ongelmia | <input type="checkbox"/> |
| paljon ongelmia | <input type="checkbox"/> |

- Voit helpottaa vieraassa ympäristössä ajamista suunnittelemalla ajoreitin etukäteen. Internetissä useissa kartoissa on reittihakupalvelu ja moniin kohteisiin löytyy suunnistamista auttava lähestymiskartta.

Hyödynnä kyydissäsi olevia matkustajia katukylttien ja kartan seuraamisessa tai käytä navigaattoria. Syötä kohteen tiedot navigaattoriin ja muodosta itsellesi ennakkokäsitys ajoreitistä ennen liikkeelle lähtemistä. Kun käytät navigaattorissa puheääntä, katsetta ei tarvitse suunnata pois tiestä kartan lukua varten.

Jos huomaat ajaneesi ohi kohteen, älä hätäänny. Jatka rauhassa eteenpäin ja käy kääntymässä turvallisessa paikassa takaisin. Jos vieraalla paikkakunnalla ajaminen tuntuu hyvin epämurkavalta, on viisasta vaihtaa kuljettajaa tai harkita joukkoliikenteen tai muun kuljetuksen käyttöä.

Älä käytä kännykkää ajaessasi. Myös radion sulkeminen voi auttaa keskittymään liikenteeseen.

6. Pimeällä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Iän myötä hämärällä näkeminen heikkenee. Silmä ei enää mukaudu valoisuuden vaihteluun entiseen tapaan. Pimeällä ajaminen tuottaa monelle ikääntyneelle kuljettajalle aiempaa enemmän vaikeuksia.

Hämäränäön heikentyminen ja voimakas häikäistyminen vastaan tulevien autojen valoista voivat olla myös merkki kaihista. Silmien terveys ja näkö kannattaa käydä tarkastuttamassa silmälääkärillä. Silmälasivalinnoilla voi myös olla merkitystä. Optikolta kannattaa pyytää neuvoa sopivien silmä- ja aurinkolasien valintaan.

Jos pimeällä ajaminen tuntuu haastavalta, vältä sitä. Jos sinun on kuitenkin ajettava pimeällä, varmista, että auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot sekä omat silmälasisi ovat puhtaat ja naarmuttomat.

Kun ajat pimeällä, suuntaa katse niin kauas kuin voit. Vähennät häikäistymistä, kun katsot tien oikeaan reunaan vastaan tulevan ajoneuvon lähestyessä. Käänä autosi taustapeili häikäisyä estävään asentoon. Uusissa autoissa peilin säätö on usein automaattinen.

Kun vastaan tulee toinen ajoneuvo, älä vaihda lähivaloille liian aikaisin, jotta autojen väliin ei jää pimeä vyöhyke. Vaihda takaisin kaukovaloihin hetkeä ennen kohtaamista tai viimeistään vastaan tulevan auton rinnalla.

Pimeällä ajaessasi aja sellaista nopeutta, että tunnet koko ajan hallitsevasi tilanteen. Noudata nopeusrajoituksia.

7. Liukkaalla tai sateella ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Seuraa säätiedotuksia. Harkitse muita kulkumuotoja, jos liikkeelle on lähdettävä huonoissa sää- ja keliolosuhteissa.

Jos lähdet ajamaan autoa huonolla kelillä, pidä tavallista pitempi etäisyys edellä ajavaan ja vähennä nopeutta.

Raskaan ajoneuvon ilmavirta vaikuttaa joskus tuntuvasti henkilöauton ohjattavuuteen. Kun vastaan on tulossa raskas ajoneuvo, pidä autosi vakaasti ajolinjalla ja vältä äkkinäisiä väistöliikkeitä tien reunaa kohti.

Jos sää muuttuu ajon aikana hyvin huonoksi, pysähdy tarvittaessa tien sivuun turvalliseen paikkaan odottamaan sään muuttumista paremmaksi. Jätä tällöin parkkivalot päälle.

Tarkista autosi renkaiden ja tuulilasinpyyhkimien kunto säännöllisesti. Muista täyttää pissapoika.

8. Vilkkaassa liikenteessä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

- Jos ajaminen tuntuu entistä epämieluisammalta ja vaikeammalta, voi se olla merkki vahinkoriskin kasvusta. Omat tuntemukset kannattaa ottaa ennakkovaroituksina niistä tilanteista ja olosuhteista, joita kannattaa välttää.

Vältä ruuhkia kiinnittämällä huomiota reittiin ja ajankohtaan. Lähde ajamaan, kun liikennettä on vähemmän.

Aja tarvittaessa hitaammin ja pidä reilua turvaväliä. Jos maantiellä ajaessasi taakse alkaa kertyä jonoa, aja sopivassa kohdassa sivuun ja anna kiireisimpien mennä ohi.



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

kyllä

ei

- Nopeasti muuttuvissa ja monimutkaisissa tilanteissa kuljettajan on toimittava muun liikenteen rytmissä. Län myötä kyky havainnoida muuta liikennettä saattaa hidastua ja heiketä, jonka takia virheitä ja väärinarviointeja sattuu juuri kyseisissä liikennetilanteissa. Jokin olennainen asia voi jäädä huomaamatta.

Toimi näin:

- Vältä ruuhka-aikoja ja valitse helpoin ja mukavin reitti.
- Varaa itsellesi riittävästi aikaa.
- Säilytä riittävä turvaväli edellä ajavaan.
- Vähennä häiriötekijöitä ja huomion siirtymistä muuhun kuin ajotehtävään (esimerkiksi radion kuuntelu, keskustelu, laitteiden säätäminen, handsfreehen puhuminen).
- Tarkkaile oloasi ja tuntemuksiasi. Vältä niitä tilanteita, joissa stressaannut. Aja vain, kun ajokuntosi on hyvä.

Lihaskunto ja liikkuvuus

10. Onko sinun vaikea kääntää päätä riittävästi, kun katsot sivuille ja takaviistoon?

kyllä
ei

- Iän myötä nivelet jäykistyvät, mikä saattaa heikentää auton hallintalaitteiden käsittelyä ja pään kääntämistä. Yleensä jumppaliikkeet ja venyttely auttavat. 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

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

Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu auttaa ylläpitämään toimintakykyä. Kysy ohjeita fysioterapeutilta tai lääkäriltä.

Uudet autot sisältävät paljon tekniikkaa, jolla pyritään aktiivisesti estämään onnettomuus. Usein uudet autot suojaavat vanhoja autoja paremmin kuljettajaa ja matkustajia törmäyksessä. Uusimmatkaan autot eivät suojaa vammoilta kunnolla ilman turvavyötä, joten kiinnitä turvavyö aina.

Varmista, että myös kyydissä olevat käyttävät turvavyötä. Turvavyöhön voidaan kiinnittää vedin, joka helpottaa vyöhön tarttumista ja sen vetämistä esille. Irrallisella apukahvalla saa tukea autoon mentäessä ja autosta ylös noustaessa. Lue lisää näistä osoitteessa liikenneturva.fi/ikansaratissa.

Omaan autoon asennettavista ajamisen apuvälineistä, kuten käsikäyttöisestä kaasusta ja jarruista saat lisätietoja Liikenne- ja viestintävirasto Traficomista, katsastustoimipaikoilta sekä autoilun apuvälineratkaisuja tarjoavilta yrityksiltä.

Automaattivaihteisto helpottaa ajamista.

Näkö

12. Onko sinulla vaikeuksia nähdä ajaessasi riittävän hyvin?

kyllä

ei

- Yleensä näkökyky heikentyy jonkin verran iän myötä. Ikääntyminen aiheuttaa muutoksia erityisesti lähelle näkemiseen ja hämäränäköön. Myös häikäistymisherkyys lisääntyy.

Jos näkemisen ongelmat alkavat haitata ajamista, on käytävä silmälääkärin tarkastuksessa. Liikenteessä sattuneet läheltä piti -tilanteet voivat olla merkki siitä, että et huomaa kaikkia tärkeitä asioita. Syy voi löytyä myös muusta kuin näöstä. Asia on tärkeä selvittää.

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

Tarkastuta silmiesi terveys ja näkökykysi säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä. Näkökyky heikentyy yleensä vähitellen. Muutos on niin hidasta, että sitä ei välttämättä itse tiedosta.

Jos silmälasisi menevät rikki tai kadotat ne, älä luota vanhoihin laseihin. Käy ensin optikolla tarkastuttamassa näkösi ja vasta sitten 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 muistikatkoja voi sattua kenelle tahansa. Unohtamisia saattaa sattua myös silloin, kun olet kokenut suuria elämänmuutoksia tai jos olet kiireinen tai stressaantunut.

Jos muistikatkoja sattuu usein, ja sinä tai läheisesi olette huolissanne niistä, hakeudu lääkärin vastaanotolle. Unohtelu voi johtua myös sairaudesta. Oikealla hoidolla sairauden etenemistä on usein mahdollista hidastaa.



Sairaudet riskitekijänä liikenteessä

14. Onko sinulla todettu jokin seuraavista sairauksista?

- a) Muistisairaus
- b) Aivoverenkiertohäiriö tai aivoinfarkti
- c) Parkinsonin tauti
- d) Epilepsia
- e) Sydän- ja verisuonitauti
- f) Diabetes
- g) Psykkinen sairaus
- h) Muu ajokykyyn vaikuttava sairaus
- i) Ei mitään näistä

Huomioi, että sitoutuminen sairauden hoitoon auttaa ylläpitämään ajokykyä. Terveelliset elämäntavat edistävät myös sairauden hoitoa. Olotila voi hyvästä hoidosta huolimatta vaihdella päivästä toiseen. Siksi on tärkeää arvioida myös itse ajokuntoaan aina ennen liikkeelle lähtemistä. Askarruttavissa kysymyksissä kannattaa kääntyä hoitavan tahon tai esimerkiksi potilasjärjestöjen puoleen matalalla kynnyksellä.

a) Muistisairaudet

Muistisairaudet heikentävät muistia, hahmottamista, tarkkaavaisuutta ja arviointikykyä. Sairauden toteamisen jälkeen sairauden etenemistä ja sen vaikutuksia ajokykyyn seurataan tiiviisti yhdessä lääkärin kanssa. On hyvä, että vastaanotolla on mukana omainen.

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) Parkinsonin tauti

Parkinsonin tautia sairastavien ajokykyä heikentävät liikkeiden hitaus, vapina ja joillakin kuljettajilla henkisen suorituskyvyn lasku. Ajokyky vaihtelee taudin aikana. Siksi päivittäistä ajokuntoa on tärkeä tunnustella myös itse ja kuulla läheisten huolta. Taudin edetessä ajokyky heikkenee.

d) Epilepsia

Epileptiset kohtaukset ajon aikana vaarantavat liikenneturvallisuuden.

Sairautta on hoidettava oikealla lääkityksellä ja elämäntavoilla. Kuljettajan tulee noudattaa lääkärin antamia ohjeita autolla ajamisesta. Hoitoon reagoimattomat epilepsia-kohtaukset ovat este ajamiselle.

e) Sydän- ja verisuonitaudit

Hoitamaton sepelvaltimotauti lisää onnettomuusriskiä, sillä kohtauksen sattuessa liikenteessä kuljettaja ei kykene hallitsemaan liikennetilannetta. Sydän- ja verisuonitautia sairastava voi yleensä ajaa, kun sairaus on oireeton ja sitä hoidetaan.

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 ajamaan lääkäriin omalla autolla, kun sinulla on kohtaus tai huono olo.

Sairastetun sydäninfarktin jälkeen sekä tilanteessa, jossa sydänperäisiä todettuja rintakipuja esiintyy jo pienessä rasituksessa, tulee lääkärin kanssa tehdä arvio siitä, onko tarvetta väliaikaisesti tai pysyvästi lopettaa ajaminen.

f) Diabetes

Diabetes voi aiheuttaa vaihtelua kuljettajan toimintakykyyn (vireystila, keskittymiskyky, tajunnan taso) 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 ohjeiden ja suositusten mukaisesti. Noudata lääkärin ohjeita autolla ajamisesta.

Opettele tunnistamaan liian matalan verensokerin aiheuttamat oireet. Varmista, että myös läheisesi tunnistaa matalan verensokerin aiheuttamat oireet, varsinkin, jos hän huolehtii pistoshoidostasi. Pidä autossa mukana aina jotain glukoosipitoista syötävää. Huolellinen sairauden hoitaminen ehkäisee diabetekseen liittyviä lisäsairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä silmänpohjasairauksia ja auttaa ylläpitämään ajoterveyttä.

g) Psykkiset sairaudet

Kysy aina lääkärin arviota, sillä kaikki psyykkiset sairaudet eivät mahdollista turvallista ajamista. 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. Muista säännölliset lääkärintarkastukset.

h) 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 sairautensa ja käyttämiensä lääkkeiden vaikutuksesta ajokykyyn. Noudata lääkärin antamia ohjeita ja suosituksia. Kysy sinulle epäselvistä asioista lääkäriltä. Lääkkeiden vaikutuksista ajokykyyn voi kysyä myös apteekista.

Jos itse huomaat tai läheisesi on huolissaan siitä, että autolla ajaminen ei enää suju yhtä hyvin kuin ennen ja ajamisessasi on ongelmia, kysy viipymättä neuvoa lääkäriltä.

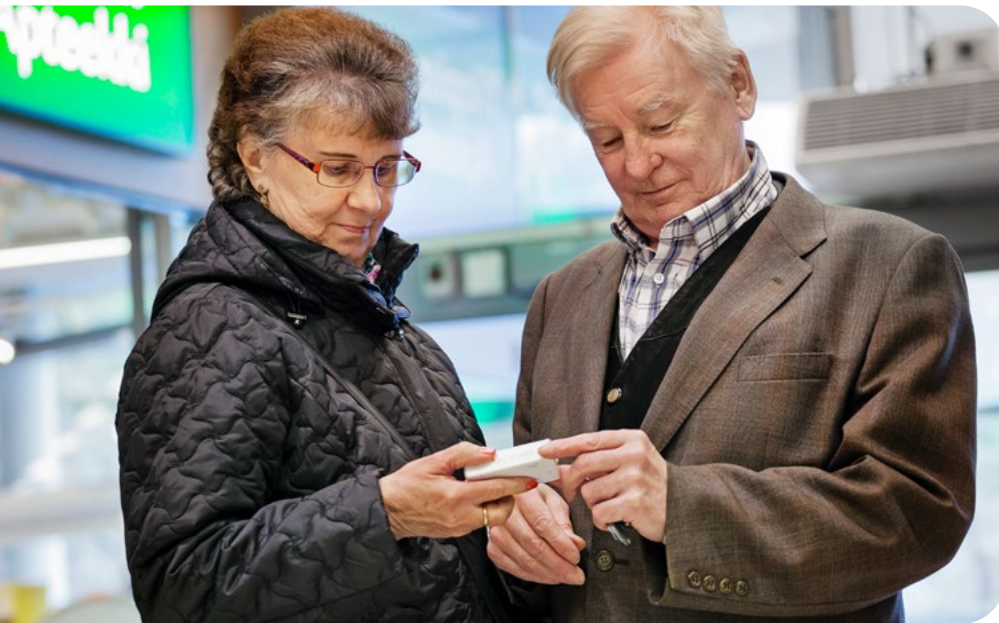
15.

Tiedätkö mitä lääkkeitä käytät ja miten ne vaikuttavat ajokykyyn?

kyllä

en

en käytä lääkkeitä



- Useat lääkkeet vaikuttavat ajokykyyn. Jotkut lääkkeet heikentävät ajokykyä, toiset parantavat sitä osana sairauden hoitoa. Kysy lääkäriltä tai apteekin henkilökunnalta lääkkeiden vaikutuksista. Esimerkiksi monet uni- ja rauhoittavat lääkkeet lisäävät rattiin nukahtamisen riskiä.

Ole erityisen tarkkana kolmiolääkkeiden kanssa. Punainen varoituskolmio lääkepakkauksen kyljessä on merkki siitä, että lääkkeellä on todettu ajokykyä heikentäviä vaikutuksia. Vaikutukset eivät ole joka lääkkeessä samat. Jos käytät kolmiomerkittyä lääkettä ja sinulla on tarve ajaa, keskustele asiasta lääkkeen määränneen lääkärin kanssa.

Myös muut kuin kolmiolääkkeet voivat esimerkiksi väsyttää. Lue lääkkeen pakkausseloste aina huolella ja 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, myös ilman reseptiä saatavista ja rohdosvalmisteista. Eri aineiden yhteisvaikutukset voivat olla haitallisia. 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? kyllä ei

17. Onko sinulle sattunut useita läheltä piti -tilanteita ajaessasi tai pysäköidessäsi? kyllä ei

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

19. Vaihtelevatko tarkkaavaisuutesi ja keskittymiskykyysi voimakkaasti? kyllä ei

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

21. Onko sinulle sattunut eksymisiä tutussa paikassa? kyllä ei

kyllä ei

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

23. Onko sinulla vaikeuksia pysyä muun liikenteen rytmissä mukana? kyllä ei

24. Onko poliisi pysäyttänyt sinut liikenteessä ajamisen ongelmien vuoksi? kyllä ei

25. Onko sinulle sattunut viimeisen vuoden aikana toistuvasti peltikolareita? kyllä ei

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

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

- 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 kuljettajana?

Arvioi säännöllisesti ajamistasi ja kiinnitä huomiota ajamisessa tapahtuneisiin muutoksiin. Osa muutoksista tapahtuu niin hitaasti, että niitä on vaikea itse havaita. Läheisten huoli ajamisesta on usein merkki siitä, että ajokyky tai ajoterveys on heikentynyt. Käykää yhdessä opasta läpi. Se voi auttaa myös läheistäsi ymmärtämään paremmin ikääntymisen vaikutuksia autolla ajamiseen. Keskustelkaa huolenaiheista ja ratkaisuista niihin.

Tarkkaile ajokuntoasi ennen ajoon lähtöä ja ajon aikana. Älä aja, jos olet kovin väsynyt, voit huonosti tai olo on tokkurainen.

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

Jos olet ostamassa autoa, niin selvitä automyyjältä, millaista turvatekniikkaa autosta löytyy. Pyydä rohkeasti opastusta uuden auton käyttöön. Kiinnitä huomiota uuden ajoneuvon valinnassa myös käyttömukavuuteen: ajoasennon lisäksi huomioi autoon menemisen ja sieltä ulos nousemisen helppous. Harkitse automaattivaihteista autoa.

Osallistu kertauskurssille tai luennoille. Ikäkuljettajille tarjotaan ajoittain tällaisia esimerkiksi eläkeläisyhdistysten kokoontumisissa tai kansalaisopistossa.

Lue lisää turvallisesta autolla ajamisesta ikääntyessä ja turvatekniikasta sekä tutustu muihin Liikenneturvan maksuttomiin oppaisiin ja materiaaleihin.

liikenneturva.fi/ikänsäratissa
liikenneturva.fi/turvatekniikka
liikenneturva.fi/materiaalit

Ikäkuljettajat kertovat kokemuksistaan

●●● 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 ulkomaillakin. Liikun paljon polkupyörällä ja kaupungin keskustaan 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 ennakoita 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.”

●●● 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!”

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

Lähteet

Duodecim Terveyskirjasto, www.terveyskirjasto.fi.

Gandolfi, J. (2020). *Supporting older driver mobility and effective self-regulation - A review of the current literature*. RAC Foundation.

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.

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.

Shinar, D. (2017). *Older Drivers*. Teoksessa Shinar, D., *Traffic Safety and Human Behavior*. 2. painos. Bingley: Emerald, 327-388.

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

Kiitos Turun Ajopolille oppaan oikolukemisesta.



Kuljettajan ajoonlähtötarkastus



Mikä olosi on?
Vältä ajamista sairaana
tai huonovointisena.



Oletko nukkunut riittävästi?
Lepää tarvittaessa ennen
lähtöä tai tauota ajoa.



Oletko ottanut
ajamiseen vaikuttavaa
lääkettä? Huomioi
sen vaikutusaika.



Huolehdi
tankkauksesta,
mutta huomioi, että
tukeva ateria juuri
ennen ajoa voi
väsyttää.



Jos otat, siirrä ajoa tai
siirry matkustajaksi.



Taltuta stressi ajatuksistasi.
Lähde liikkeelle
rauhallisin mielin.



Välitä, muista – ennakoi.
LIKENNETURVA