



IKÄKULJETTAJAN ITSEARVIOINTI

- Miten risteysajo sujuu? ■ Onnistuuko kaistanvaihto vaikeuksista? ■ Miten vaikeissa oloissa ajaminen luonnistuu? ■ Ovatko sairaudet riskitekijä liikenteessä? ■ Riittääkö näkökyky? ■ Haittaavatko lihas- ja nivelvaivat ajamista? ■ Pätkiikö muisti? ■ Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin?



LIIKENNETURVA

*Julkaisija: LIIKENNETURVA
Teksti: LIIKENNETURVA
Taitto ja kuvitus: Päivikki Soinio
Kansien kuvat: RODEO / Juha Tuomi
Uudistettu painos
ISBN 978-951-560-160-5 (nid.)
ISBN 978-951-560-161-2 (PDF)
HELSINKI 2009*

Tähän aineistoon liittyviin kysymyksiin vastaa Liikenneturva,
puh. 020 7282 300 tai www.liikenneturva.fi/fi/palaute

IKÄKULJETTAJAN ITSEARVIOINTI

***Apuväline omien valmiuksien ja liikenteessä
selviytymisen arvioimiseen***

Juhani, 72 vuotta, Eura:

*”Vanhemmiten olen alkanut miettiä näköky-
kyni riittävyyttä autolla ajoon. Sekin askarrut-
taa, ovatko reaktiot vielä tarpeeksi nopeita.
Kiinnitän entistä enemmän huomiota ajono-
peuksiin ja etäisyyksiin. Vielä minun ei ole
tarvinnut rajoittaa ajojani. Itsesuojeluvaiston
pitäisi varoittaa, jos ongelmia tulee.”*

■ Miten risteysajo sujuu?.....	6
■ Onnistuuko kaistanvaihto vaikeuksitta?.....	12
■ Miten vaikeissa oloissa ajaminen luonnistuu?.....	13
■ Ovatko sairaudet riskitekijä liikenteessä?.....	17
■ Riittääkö näkökyky?.....	21
■ Haittaavatko lihas- ja nivelvaivat ajamista?.....	22
■ Pätkiikö muisti?.....	24
■ Onko syytä tutkia ajokykyä tarkemmin?.....	26
■ Miten toimin ja kehitän itseäni jatkossa?.....	28
■ Ikäkuljettajat kertovat liikenteessä selviytymisestäään.....	29

Tunne itsesi kuljettajana

Kaikilla autoilijoilla on omat vahvat ja heikot puolensa. Iäkkäiden kuljettajien vahvuutena on kokemus ja maltti. Ongelmia heillä ilmenee useimmiten risteysajossa ja monimutkaisissa liikennetilanteissa.

Terveet iäkkäät selviytyvät yleensä hyvin liikenteessä. Iän myötä aistien toiminta kuitenkin heikkenee ja motoriikka hidastuu. Vanhemmiten yleistyvät myös monet sairaudet, jotka voivat huonontaa ajokykyä ja ajamisen turvallisuutta. Tunnistaakseen ongelmat ajoissa kuljettajan on hyvä opetella arvioimaan itseään ja ajamistaan.

Arviointiohjeet

Valitse seuraavassa esitettävien kysymyksen kodalta se vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi. Läheltä piti -tilanteet sekä vaikeuksien ja rasittumisen tuntu liikenteessä viittaavat ongelmiin ajamisessa. Sinun kannattaa tutustua myös kysymysten jälkeen seuraaviin toimintaohjeisiin, vaikkei sinulla olisikaan ongelmia. Niissä kerrotaan, miten sinun tulisi toimia välttääksesi vaaratilanteet jatkossakin.

Kun lähestyt risteystä, näytä suuntamerkki ajoissa. Vähennä nopeutta ja pysähdy tarvittaessa. Näin saat aikaa tilanteen tarkkailuun ja toimimiseen.

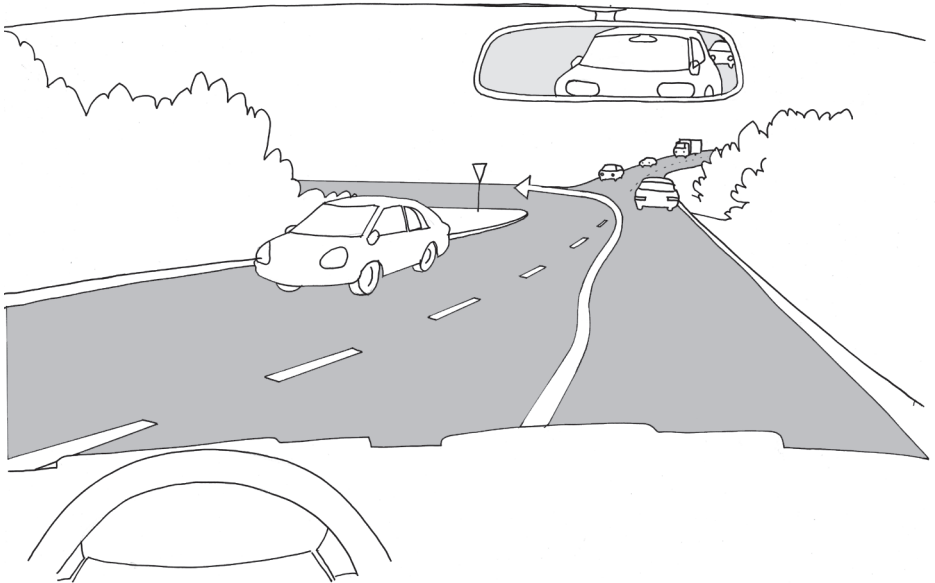
Ota huomioon, että lähestyvän auton nopeutta ja etäisyyttä on vaikea arvioida. Auto on yleensä paikalla nopeammin kuin luuletkaan.

Jos olet epävarma ehtimisestäsi, odota uutta tilaisuutta kääntymiseen.

Vältä niitä tilanteita liikenteessä, jotka tuntuvat sinusta epämiellyttäviltä ja stressaavilta. Harkitse vaihtoehtoisia reittejä tai ajankohtia, jolloin muuta liikennettä on vähemmän.

2. Vasemmalle kääntyminen päätieltä sivutielle

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



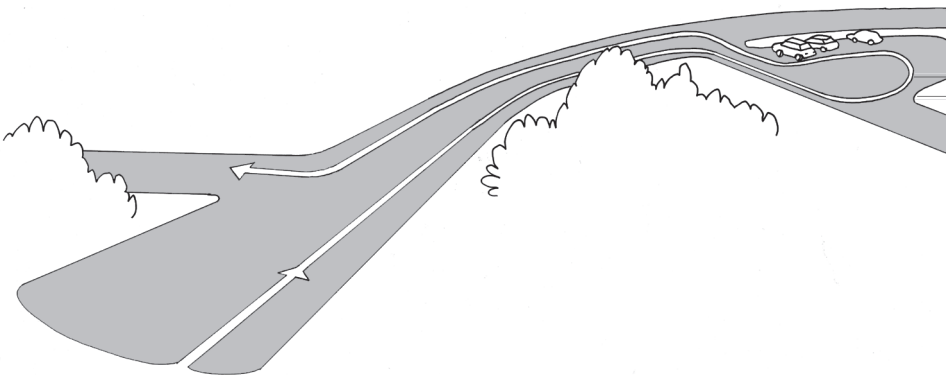
Kääntyminen on helpompaa, kun tiedotat aikomuksestasi selkeästi muille liikkujille.

Pane vilkku päälle hyvissä ajoin ja tarkkaile, että takaa tulevat ovat huomanneet kääntymisasikeesi. Ryhmyity selvästi ajoradan keskiviivan viereen.

Odottaessasi tilaisuutta kääntymiseen pidä auton etupyörät suorassa tien suuntaan. Jos pyörät on käännetty valmiiksi vasemmalle, vähäinenkin peräänajo tönäisee auton vastaantulijan liikenteen eteen.

On hyvä suunnitella ajoreitti ja tarkistaa kääntymispaikan tarkka sijainti jo etukäteen. Kannattaa myös liikkua päiväsaikaan ja silloin, kun liikennettä on vähän.

Jos vasemmalle kääntyminen tuntuu esimerkiksi vilkkaan liikenteen takia liian vaikealta, voit ajaa ohi aiotun kääntymispaikan ja käydä kääntymässä takaisin turvallisessa paikassa



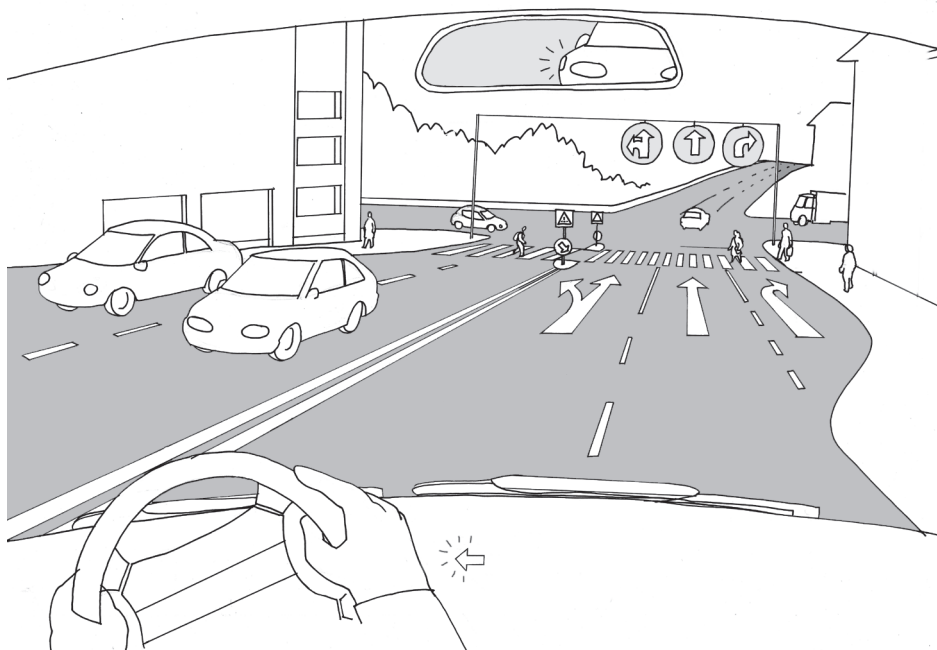
3. Kaupunkiristeyksissä ajaminen

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia



Ryhmittymistilanteissa on tärkeätä löytää oikea opastus ajoissa. Ajouradan yläpuolella olevat opastusmerkit näkyvät jo kaukaa. Lähempänä risteystä merkit on usein maalattu myös kaatuun. Jos epäilet, ettet enää muista liikennemerkkejä, kertaa niitä. Kysy aineistoa autokoulusta tai kirjastosta.

Voit helpottaa risteysajoa valitsemalla sellaisen reitin, jossa risteyksien liikennettä ohjataan liikennevaloin.

Tasa-arvoisissa risteyksissä iäkkäät usein viisaasti pysähtyvät ennen risteystä. Muut voivat kuitenkin tulkita tämän siten, ettei kuljettaja aiokaan ajaa risteykseen omalla ajovuorollaan. Tällaisissa tilanteissa kannattaa varautua siihen, että toinen kuljettaja päättääkin ajaa risteykseen ensin.

Jalankulkijat ja pyöräilijät jäävät kuljettajalta helposti huomaamatta, kun hän tarkkailee vasemmalta tulevaa liikennettä päästäkseen kääntymään oikealle. Usein myös risteuksen jälkeisen suojatien liikenne suoraan ajettaessa jää kuljettajalta liian vähälle huomiolle.

Jos vasemmalle kääntyminen tuntuu vilkkaan liikenteen takia vaikealta, voit ajaa suoraan risteuksen yli, kääntyä seuraavasta risteyksestä oikealle ja kiertää korttelin. Näin pääset samaan risteykseen ja voit jatkaa matkaa aikomaasi suuntaan ajaen suoraan risteuksen yli.

Automaattivaihteinen auto helpottaa ajamista ja antaa kuljettajalle aikaa liikenteen tarkkailuun.

ONNISTUUKO KAISTANVAIHTO VAIKEUKSITTA?

4. Kaistanvaihto

sujuu hyvin

sujuu melko hyvin

hieman ongelmia

paljon ongelmia

Ennen kaistan vaihtamista tarkista aina, ettei muita autoja ole lähellä tulossa samaa kaistaa pitkin, jolle olet vaihtamassa. Peiliin katsominen ei riitä, vaan lisäksi on pääätä kääntämällä varmistettava tilanne katvealueilta.

Kun aiot vaihtaa kaistaa, pane vilkku päälle hyvissä ajoin. Tällöin muut autoilijat tietävät aikeesi ja osaavat varautua siihen, että olet vaihtamassa kaistaa.

Huolehdi siitä, että peilit on suunnattu oikein ja ne ovat puhtaat.

Jos sinulla on vaikeuksia kääntää pääätä niskan jäykkyyden vuoksi, kysy neuvoja fysioterapeutilta. Usein venyttely auttaa asiaa. Autoon voidaan asentaa myös lisäpeilit helpottamaan takaa tulevan liikenteen seuraamista.

Vältä turhia kaistanvaihtoja suunnittelemalla jouheva reitti.

MITEN VAIKEISSA OLOISSA AJAMINEN LUONNISTUU?

5. Vieraassa ympäristössä ajaminen

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

Voit helpottaa vieraassa ympäristössä ajamista suunnittelemalla matkasi etukäteen. Muodosta itsellesi kartan avulla mielikuva ajoreitistä. Moniin kohteisiin löytyy Internetistä lähestymiskartta, joka auttaa suunnistamisessa.

Vieressä istuva voi lukea katukylttejä ja karttaa. Autoihin voidaan asentaa myös puheäänellä ajo-ohjeita antava navigaattori.

Sulje radio, äläkä käytä puhelinta. Ne häiritsevät keskittymistä.

Jos huomaat ajaneesi ohi kohteen, älä hätäännä. Jatka rauhassa ajoa ja käy kääntymässä turvallisessa paikassa palataksesi takaisin aikomallesi reitille.

Jos vieraalla paikkakunnalla ajaminen tuntuu hyvin epämukavalta, on viisasta vaihtaa kuljettajaa tai harkita joukkoliikenteen käyttöä.

6. Pimeällä ajaminen

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

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, minkä vuoksi kannattaa käydä silmälääkärissä tarkistuttamassa näkönsä.

On hyvä harkita, kannattaako lähteä ollenkaan liikkeelle pimeällä – ainakaan pitkälle matkalle. Jos sinun on kuitenkin lähdettävä ajoon pimeällä, varmista, että auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot ovat puhtaat.

Pimeällä ajaessasi katso niin kauas kuin voit. Vähennät häikäisyä, kun katsot tien oikeaan reunaan etkä vastaantulevan valoihin. Käännä auton sisäpeili häikäisyä estävään asentoon. Uusissa autoissa peilin säätö on usein automaattinen.

Kun vastaan on tulossa toinen ajoneuvo, älä vaihda lähivaloille liian aikaisin, koska silloin autojen väliin jää pimeä vyöhyke. Takaisin kaukovaloille kannattaa vaihtaa jo hetkeä ennen kohtaamista tai viimeistään vastaantulevan auton rinnalla.

Pimeällä ajaessasi valitse sellainen ajonopeus, että tunnet koko ajan hallitsevasi tilanteen.

7. Liukkaalla tai sateella ajaminen

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

Kannattaa lähteä liikkeelle sellaisena ajankohtana, ettei tarvitse ajaa huonolla kelillä tai sateessa. Jos liukkaalla tai sateella ajaminen tuntuu hankalalta ja matkalle on lähdeittävä, vaikka onkin huono keli tai sää, harkitse muita kulkutapoja kuin omalla autolla ajamista.

Jos sinun täytyy ajaa huonolla säällä, huolehdi siitä, että silmälasisi sekä auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot ovat puhtaat. Pidä tavallista pitempi etäisyys edellä ajavaan autoon ja vähennä tarvittaessa nopeutta.

Jos sää muuttuu ajon aikana hyvin huonoksi, pysäköi tarvittaessa tien sivuun odottamaan sään muuttumista. Jätä tällöin parkkivalot päälle.

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

Tarkista autosi renkaiden kunto. Seuraa säätiedotuksia ja ota ne huomioon matkan suunnittelussa ja ajamisessa.

8. *Vilkkaassa liikenteessä ajaminen*

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

Epämieluisuuden ja vaikeuksien tuntu on merkki vahinkoriskin kasvusta. Tällaiset kuljettajan tuntemukset ovat ennakkovaroituksia niistä tilanteista ja olosuhteista, joita kannattaa välttää.

Liikenne on usein vilkasta tietyissä paikoissa ja tiettyinä aikoina. Kuljettaja voi välttää ruuhkat ottamalla tämän huomioon ajoreiteissään ja ajoajoissaan.

Aja omaan tahtiin, jos sinusta tuntuu siltä, ettei pysty ajamaan muun liikenteen rytmissä.

Anna kiireisempien mennä ohi, jos maantiellä ajaessasi taakse alkaa kertyä jonoa.

OVATKO SAIRAUDET RISKITEKIJÄ LIIKENTEESSÄ?

9. Onko sinulla todettu jokin seuraavista sairauksista?

- a) hermoston sairaus
- b) sydän- ja verisuonitauti
- c) diabetes
- d) mielenterveyden ongelma
- e) muu ajokykyyn vaikuttava sairaus
- f) ei mitään näistä

a) Hermoston sairaudet

Dementia on hermoston sairaus, joka heikentää ajokykyä. *Dementia* huonontaa muun muassa muistia, tarkkaavaisuutta ja itsearviointikykyä. Taudin edetessä potilaan on luovuttava autoilusta, mikä kannattaa ottaa huomioon tulevaisuuden suunnitelmissaan.

Parkinsonin tautia sairastavien ajokykyä heikentävät liikkeiden hitaus, vapina ja joillakin potilailla henkisen suorituskyvyn lasku.

Epileptiset kohtaukset ajon aikana vaarantavat liikenneturvallisuuden. Sairautta on hoidettava oikealla lääkityksellä ja elämäntavoilla. Potilaan tulee noudattaa lääkärin antamia ohjeita autoilusta. Elleivät epilepsiakohtaukset hoidon myötä loppu, on ajamisesta luovuttava.

Aivohalvaus voi heikentää kuljettajan suorituskykyä monella tavalla siitä riippuen, missä kohdassa aivoja vaurio sijaitsee ja kuinka laaja se on.

b) Sydän- ja verisuonitaudit

lisäävät onnettomuusriskiä, sillä kohtauksen sattuessa liikenteessä kuljettaja ei kykene hallitsemaan liikennetilannetta. Aivoverenkierron sairauksiin voi liittyä tajunnan häiriöitä tai näkökenttäpuutoksia, jotka vaarantavat liikenneturvallisuuden.

Vältä kiireistä ja stressaavaa ajoa. Pyri pitämään itsesi liikenteessä rauhallisena.

Pitkillä matkoilla pidä lepotaukoja sekä vetreyttä verenkiertoa ja lihaksia liikkumalla. Kuljettajaakin voi välillä vaihtaa.

Tarkkaile tilaasi. Jos olo tuntuu huonolta tai rintakipu yllättää ajon aikana, on parasta pysähtyä ja ottaa tarvittaessa nitro. Jos oireet jatkuvat, ota toinen nitro ja sen lisäksi 250 mg asetyylisalisyylihappoa (esimerkiksi Asperin tai Disperin) pureskeltuna. Odota, että kohtaus menee ohi.

Vaikea sepelvaltimosairaus lisää äkillisen sairauskohtauksen riskiä ajon aikana, minkä vuoksi kuljettajan kannattaa harkita autoilun lopettamista.

Älä milloinkaan lähde lääkäriin omalla autolla, kun sinulla on kohtaus tai huono olo! Hanki silloin kyyti, esimerkiksi taksi tai ambulanssi.

c) Diabetes

voi aiheuttaa vaihtelua potilaan tajunnan tasossa veren sokeripitoisuuden vaihdellessa. Tämä voi johtaa liikenteessä vaarilanteisiin erityisesti silloin, kun verensokeri laskee.

Opettele tunnistamaan liian matalan verensokerin aiheuttamat oireet. Hoida sairautta huolellisesti ja noudata lääkärin ohjeita autoilusta.

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

d) Mielenterveyden ongelma ja sen hoidossa käytettävät lääkkeet voivat heikentää kykyä selviytyä liikenteessä. Potilaan on tärkeää noudattaa lääkärin ohjeita autoilusta ja lääkityksestä.

e) Muu ajokykyyn vaikuttava sairaus

Edellä mainittujen sairauksien lisäksi myös muut sairaudet ja niihin käytetyt lääkkeet voivat heikentää ajokykyä.

Lääkärin tulee antaa potilaalle tietoa hänen sairauksiensa ja käyttämiensä lääkkeiden vaikutuksesta ajokykyyn. Noudata lääkärin antamia ohjeita, suosituksia ja määräaikoja ajamisesta.

Jos itse huomaat, ettei ajo enää suju yhtä hyvin kuin ennen ja siinä on ongelmia, kysy lääkäriltä neuvoa.

10. Tiedätkö miten käyttämäsi lääkkeet vaikuttavat ajokykyyn?

kyllä
en

Jotkut lääkkeet voivat vaikuttaa yllättävästi ajamiseen. Esimerkiksi monet rauhoittavat ja unilääkkeet lisäävät rattiin nukahtamisen riskiä. Kysy lääkäriltä tai apteekin henkilökunnalta lääkkeiden vaikutuksista.

Punainen varoituskolmio lääkepurkin kyljessä tarkoittaa, että lääke voi heikentää suorituskykyä liikenteessä eikä autoa tulisi lääkityksen kanssa ajaa. Jos sinulla on tarve ajaa autoa, vaikka käytätkin kolmiomerkittyä lääkettä, keskustele asiasta lääkkeen määränneen lääkärin kanssa.

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. Lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat olla haitallisia liikenteessä. 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.

RIITTÄÄKÖ NÄKÖKYKY?

11. Onko sinulla vaikeuksia nähdä ajaes- sasi?

kyllä
ei

Yleensä näkökyky heikentyy jonkin verran iän myötä. Jos sen heikentyminen alkaa haitata ajamista, on käytävä silmälääkäriin tarkastuksessa. Liikenteessä sattuneet läheltä piti -tilanteet voivat olla merkki siitä, että et huomaa kaikkia tärkeitä asioita.

Huolehdi siitä, että auton tuulilasi, peilit, valot ja silmälasisi ovat puhtaat.

Tarkistuta näkökykysi säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä.

Jos silmälasisi menevät rikki tai kadotat ne, älä luota vanhoihin laseihin. Hanki tilalle uudet lasit ajan tasalla olevalla reseptillä.

Säädä kojelaudan valaistus itsellesi sopivaksi, jos se on autosasi mahdollista.

HAITTAAVATKO LIHAS- JA NIVELVAIVAT AJAMISTA?

12. Haittaako nivelten jäykkyys ajamista- si? Estääkö esimerkiksi kankea niska si- vuille ja taakse katsomista?

kyllä
ei

län myötä nivelet jäykistyvät, mikä saattaa heikentää auton hallintalaitteiden käsittelyä ja pään kääntämistä. Yleensä jumppaliikkeet ja venyttely auttavat asiaa. 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 venyttelytauvoja.

Älä aja, jos tunnet voimakasta kipua lihaksissa tai nivelissä.

13. Onko sinulla vaikeuksia kääntää ohjauspyörää tai painaa polkimia?

kyllä

ei

Sinulla voi olla vaikeuksia painaa kaasu- ja jarrupoljinta tai kääntää ohjauspyörää, jos lihasvoima jaloissa tai käsissä on heikentynyt. Lihasvoimaa tarvitaan erityisesti yllättävissä vaaratilanteissa, joissa on pystyttävä jarruttamaan tai kääntämään ohjauspyörää voimakkaasti.

Voimista lihaksiasi kuntoillen. Kysy ohjeita fysioterapeutilta tai lääkäriltä.

Uusien autojen hallintalaitteet ovat kevyitä käsitellä. Uudet autot suojaavat kolarin sattuessa vanhoja autoja paremmin kuljettajaa ja matkustajia.

Ota selvää, voidaanko autoosi asentaa ajamista helpottavia lisälaitteita, kuten käsikäyttöinen kaasu tai jarrut. Lisätietoa saat Ajoneuvohallintokeskuksesta ja katsastustoimipaikoilta.

Automaattivaihteisto helpottaa ajamista.

PÄTKIIKÖ MUISTI?

14. Oletko viime aikoina unohtanut toistuvasti minne olit ajamassa tai mitä reittejä aioit käyttää?

kyllä
en

Pieniä muistikatkoksia voi sattua kenelle tahansa. Unohtamisia saattaa sattua myös silloin, kun olet kokenut suuria elämänmuutoksia tai jos olet kiireinen tai stressaantunut.

Jos muistikatkoksia sattuu usein ja itse olet huolissasi niistä, kannattaa mennä lääkäriin. Unohtelu voi johtua myös jostakin sairaudesta.

15. Onko sinulla vaikeuksia huomata useita tärkeitä asioita kerrallaan? Huomaatko esimerkiksi risteyksissä jalankulkijat, autot ja liikennemerkkit?

kyllä

ei

län myötä huomiokyky heikkenee, minkä vuoksi jokin tärkeä asia liikenteestä voi jäädä kuljettajalta huomaamatta. Virheitä ja väärinarviointeja sattuu helposti monimutkaisissa ja nopeasti muuttuvissa liikennetilanteissa, joissa kuljettajan on toimittava muun liikenteen rytmissä.

Voit helpottaa risteysajoa tekemällä asiat yksi kerrallaan. Jos yrität samanaikaisesti vaihtaa vaihdetta, etsiä oikeaa tietä ja kääntyä, jokin turvallisuuden kannalta tärkeä asia voi jäädä havaitsematta. Automaattivaihteisto helpottaa ajamista.

Vältä ruuhka-aikoja ja valitse helpoin ja mukavin reitti.

Varaa itsellesi riittävästi aikaa. Muista, että turvallisuus on sujuvuutta tärkeämpi asia liikenteessä.

Säilytä turvallinen ajoetäisyys edellä ajavaan.

Vähennä häiriötekijöitä, kuten radion kuuntelua, keskustelua matkustajan kanssa ja puhelimeen puhumista.

Tarkkaile oloasi ja tuntemuksiasi. Vältä niitä tilanteita, joissa stressaannut

ONKO SYYTÄ TUTKIA AJOKYKYÄ TARKEMMIN?

kyllä ei

- 16.** Onko läheisesi huolissaan ajamisesi turvallisuudesta?
- 17.** Onko sinulle sattunut useita ”läheltä piti”-tilanteita liikenteessä tai pysäköinneissä?
- 18.** Onko sinulla vaikeuksia arkiasioden muistamisessa tai muissa päivittäisissä toiminnoissa?
- 19.** Vaihtelevatko tarkkaavaisuutesi ja keskittymiskykysi voimakkaasti?
- 20.** Onko liikkeissäsi auton hallintalaitteiden käsittelyä haittaavaa jäykkyyttä, hitautta tai pakkoliikkeitä?
- 21.** Oletko eksynyt, vaikka oletkin ajanut ennestään tutussa paikassa?
- 22.** Tuottaako monen asian tekeminen samanaikaisesti (esimerkiksi ohjaaminen ja vaihteiden vaihtaminen) sinulle vaikeuksia?
- 23.** Onko sinulla vaikeuksia pysyä muun liikenteen rytmissä mukana?

kyllä ei

24. Onko poliisi pysäyttänyt sinut liikenteessä ajamisen ongelmien vuoksi?

25. Oletko viimeisen vuoden aikana joutunut toistuvasti peltikolareihin?

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

27. Torkahteletko tai nukahdatko rattiin?

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 jatkossa?

Jos läheisesi ovat olleet huolissaan ajokyvystäsi, voit antaa heidän lukea vastauksesi tässä oppaassa esitettyihin kysymyksiin. Keskustelkaa niistä kohdista, joissa käsityksenne ajokyvystäsi ja ajamisestasi ovat erilaisia. Jos tällaisia kohtia on paljon ja turvallisuutesi huolettaa läheisiäsi, sinun kannattaa hakeutua lääkärin tutkimuksiin tai antaa liikenneopettajan arvioida ajoasi.

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

Tarjolla on myös kertauskursseja iäkkäille kuljettajille. Lisätietoja niistä saat Liikenneturvan aluetoimistoista ja verkkosivuilta (www.liikenneturva.fi).

Liikenneturvan verkkosivuilta löytyvä Autoilijan vahinkovaaka on ohjelma, jonka avulla voit tarkastella juuri sinunlaisesi kuljettajan riskejä liikenteessä. Antamalla joitakin tietoja itsestäsi ja ajoneuvostasi, se selvittää millaiset vahingot ovat tyypillisiä juuri sinunlaisellesi kuljettajalle. Autoilijan vahinkovaaka antaa sinulle myös ohjeita riskien välttämiseksi.



Ikäkuljettajat kertovat liikenteessä selviytymisestään

Anja 67, Tampere

”Ajan vain vähän autoa, koska asun keskustassa. Pääsen liikkeelle myös jalkaisin ja polkupyörällä. Vältän erityisesti pimeällä ja hämärässä ajamista.”

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. Automaattivaiheinen auto on ihana! Olen tullut iän myötä huomattavasti varovaisemmaksi enkä aja pimeällä ollenkaan. Lapset ja omaiset asuvat kaukana, minkä vuoksi tarvitsen autoa.”

Inkeri 75, Tampere

”Luovuin vapaaehtoisesti kortista viime talvena. Siniset bussit ja taksit kulkevat oikein hyvin. Liikenteessä pärjää, kun ottaa silmät ja jalat käyttöön!”

Pertti 74, Tampere

”Ajan hitaammin kuin nuorempana, tarkkailen ympäristöä ja yritän ennakoida tulevan tilanteen. Ennen lähtöä mietin mihin olen me-

nossa 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.”

Leo 71, Jyväskylä ”Lapset asuvat kaupungin laitaosissa, jonne ajamme autolla. Keskustaan on huomattavasti helpompi mennä julkisilla. Pysäkillä ei tarvitse pitkään odotella, koska busseja kulkee koko ajan.”

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 sallitua ajonopeutta. Ja niin moni hurahtaa ohi, että ihan hirvittää!”

Aulis 69, Turku ”Iän myötä pimeällä ajaminen on alkanut tuottaa vaikeuksia ja liikenteessä on oltava entistä tarkempi. Automaattivaihteisella on hyvä ajaa. Sen ansiosta voi keskittää huomion liikenteeseen. Polkimien kanssa pitää kyllä olla alussa tarkkana. Vaihteiston käytön opetteluun menee oma aikansa.”

Eeva 68, Kangasala ”Autolla ajan pitkiä matkoja ja kauppareissuja. Kivalla ilmalla on mukava kulkea pyörälläkin, jos matka on lyhyt. Iän myötä olen tullut varovaisemmaksi ja ajan hitaammin kuin nuorempana. Pimeällä pelkään jalankulkijoita, jotka eivät käytä heijastinta.”

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 ympärilleni. 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, mopoliijoiden 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 ryhmiä. Vanheneminen on voinut jonkun verran vaikuttaa ajamiseen, mutta sitä ei ehkä itse huomaa.”

LIKENNETURVAN YHTEYSTIEDOT

Keskustoimisto: Sitratie 7, 00420 Helsinki
puh. 020 7282 300

Etelä-Suomen alue

Helsingin aluetoimisto
Sitratie 7
00420 HELSINKI
Aluepäällikkö 020 7282 339
Aluekouluttaja 020 7282 326

Kouvolan aluetoimisto
Kouvolaankatu 30 C 40
45100 KOUVOLA
Yhteyspäällikkö 020 7282 369

Lahden aluetoimisto
Kulmakatu 3 C
15140 LAHTI
Yhteyspäällikkö 020 7282 366

Itä-Suomen alue

Mikkelin aluetoimisto
Vuorikatu 5 A
50100 MIKKELI
Aluepäällikkö 020 7282 393

Kuopion aluetoimisto
Tulliportinkatu 26 A 1
70100 KUOPIO
Yhteyspäällikkö 020 7282 396
Aluekouluttaja 020 7282 397

Joensuun aluetoimisto
Kirkkokatu 19 A 9
80100 JOENSUU
Yhteyspäällikkö 020 7282 390

Länsi-Suomen alue

Turun aluetoimisto
Humalistonkatu 2b B 26
20100 TURKU
Yhteyspäällikkö 020 7282 362
Koulutusohjaaja 020 7282 387

Tampereen aluetoimisto
Polvikatu 2 E 25
33100 TAMPERE
Yhteyspäällikkö 020 7282 372

Jyväskylän aluetoimisto
Kauppakatu 41 A 9
40100 JYVÄSKYLÄ
Aluepäällikkö 020 7282 386
Koulutusohjaaja 020 7282 388

Vaasan aluetoimisto
Palosaarentie 16 B 12
65200 VAASA
Yhteyspäällikkö 020 7282 376

Ålands landskapsregering/
Trafikavdelningen
Tel. 018 25000 / 0407524576

Pohjois-Suomen alue

Oulun aluetoimisto
Torikatu 33 A 1
90100 OULU
Aluepäällikkö 020 7282 379
Yhteyspäällikkö 020 7282 380

Rovaniemen aluetoimisto
Korkalonkatu 18
96200 ROVANIEMI
Yhteyspäällikkö 020 7282 383
Koulutusohjaaja 020 7282 384

www.liikenneturva.fi

Muita hyödyllisiä yhteystietoja

Tietoa turvallisuudesta, turvalaitteiden käytöstä, koulutuksesta, materiaalista ym.

Liikenneturva: www.liikenneturva.fi, puh. 020 7282 300

Tietoa liikenteestä ja liikenteen säädöksistä ym.

Liikenne- ja viestintäministeriö: www.mintc.fi, puh. (09) 160 02

Tietoa ajokorteista ja liikenteen valvonnasta, sakkolaskuri ym.

Poliisi: www.poliisi.fi

Tietoa esimerkiksi ajoneuvojen verotuksesta ja katsastustoimipaikoista.

Ajoneuvohallintokeskus AKE: www.ake.fi, www.ake.fi/katsastus, puh. 020 696 300

Tietoa kuljettajantutkinnoista ym.

Ajovarma Oy: www.ajovarma.fi, puh. 075 323 2000

Pääteiden säätiedot, autoilijan tiekartta, liikennemerkit, välimatkalaskuri ym.

Tiehallinto: www.tiehallinto.fi

Tietoa liikennemerkeistä, koulutuksesta ym.

Suomen Autokoululiitto ry: www.autokoululiitto.fi

Tietoa liikennevakuutuksesta, liikennevahingon korvaamisesta ym.

Liikennevakuutuskeskus LVK: www.liikennevakuutuskeskus.fi, (09) 680 401

Kansalaiset voivat ilmoittaa tieliikenteen ongelmista ympäri vuorokauden

Tienkäyttäjän linjalle 0200 2100. Puhelu ohjautuu lähimpään päivystävään liikennekeskukseen.

Hätätilanteessa soita 112.

Tietoa hätätilanteen varalle: www.112.fi

Autoliiton tiepalvelu: 0200 8080 (maksullinen)

Suomen Tiepalvelumiehet, viikonloppupäivystys: 0600 00200 (maksullinen)

Lähteet:

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

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



Kaikilla autoilijoilla on omat vahvat ja heikot puolensa. Iäkkäiden kuljettajien vahvuutena on kokemus ja maltti. Ongelmia heillä ilmenee useimmiten risteysajossa ja monimutkaisissa liikennetilanteissa.

Terveet iäkkäät selviytyvät yleensä hyvin liikenteessä. Iän myötä aistien toiminta kuitenkin heikkenee ja motoriikka hidastuu. Vanhemmiten yleistyvät myös monet sairaudet, jotka voivat huonontaa ajokykyä ja ajamisen turvallisuutta. Tunnistaakseen ongelmat ajoissa kuljettajan on hyvä opetella arvioimaan itseään ja ajamistaan.



www.liikenneturva.fi