

Aldraðir og umferð





Að eldast í umferðinni

Umferðin er orðin meira krefjandi og vandasamari en hún var og það krefst góðrar vitrænnar getu að komast áfallalaust á milli staða. Við það að eldast skerðist líkamleg og vitræn færni smám saman. Akstur getur því orðið varasamur bæði fyrir eldra fólk og umhverfið.

Það er mikilvægt að vanda til verka við mat á akstursfærni til að koma í veg fyrir óhöpp.

Aldraðir verða ekki alltaf varir við minnkandi færni. Þeir geta því þurft að leita aðstoðar annarra í fjölskyldunni og viðeigandi fagaðila, til að meta hvort þeir aki af öryggi.

Góð samvinna milli læknis og fjölskyldu er mikilvæg. Sameiginlegt mat þeirra á getu viðkomandi til að stjórna ökutæki reynist oftast best og styður hann einnig ef ekki er hægt að endurnýja ökuskrteini.

Ljósmyndir: Ragnar Th. Sigurðsson/www.ljosmyndasafn.is
Prentun: Guðjón Ó - vistvæn prentsmiðja



Verið vakandi fyrir heilabilun

Fyrir flesta eldri borgara er akstur ekkert vandamál. Ef aldraður ökumaður er í fjölskyldunni er mikilvægt að vera vakandi fyrir einkennum heilabilunar, það getur einnig átt við um einstaklinga á miðjum aldri. Í flestum tilfellum er óhætt að halda áfram akstri á fyrstu stigum heilabilunar en á seinni stigum kemur að því að einstaklingurinn verður að hætta akstri. Þessar leiðbeiningar lýsa því hvað þið sem fjölskylda þurfið að hafa í huga.

Hvað er heilabilun?

Heilabilun er samheiti yfir þá sjúkdóma sem valda skerðingu á æðri starfsemi heilans. Einstaklingur með heilabilun missir hluta af hæfni sinni til að muna, hugsa, læra nýja hluti, átta sig á stað og stund, rata og skipuleggja daglegt líf. Algengasta heilabilunin er Alzheimers-sjúkdómurinn.

Alzheimers-sjúkdómurinn þróast hægt og bítandi. Lengi vel virðist einstaklingurinn heilbrigður og geta hans meiri en hún raunverulega er. Samhliða því hefur hann oft lítið innsæi í ástand sitt. Þannig getur hann upplifað sig alveg heilbrigðan og er án vitundar um erfiðleika sína með minnið, áttunina eða aðra þætti sem snúa að starfsemi heilans.

Persónuleikabreytingar verða einnig hjá sumum og geta þeir orðið dómgreindarlitlir eða reiðst auðveldlega.

Hvaða þættir eru það sem fjölskyldan þarf að veita athygli ?

Áður en farið er til læknis vegna endurnýjunar á ökuskírteini er gott að fjölskyldan hugleiði eftirfarandi:

- Ber á minnisskerðingu?
- Er áttun á stað og stund skert?
- Er skerðing á verklagi?

Ef þessi einkenni eru til staðar er mikilvægt að reyna að sannfæra öku-
manninn um að það sé varasamt fyrir hann að halda áfram akstri.
Þetta á líka við um styttri akstursleiðir, eins og í verslanir og banka.
Flest umferðaróhöpp sem eldri borgarar eru valdir að gerast í nánasta
umhverfi þeirra.



Hvert er hlutverk fjölskyldunnar?

Það eru hagsmunir allrar fjölskyldunnar að taka aksturinn til endurskoðunar ef regluleg endurnýjun ökuskirteinis er framundan.

Ræðið málin innan fjölskyldunnar og takið mið af eftirfarandi fjórum atriðum:

1. Hefur viðkomandi átt þátt í umferðaróhappi eða valdið skemmdum á bílnum?

Veitið athygli hvort skemmdir eru á bílnum, til dæmis rispur eða dældir. Það getur bent til að ökumaðurinn hafi ekki fullkomið vald á bílnum eða að aksturinn sé hömlulaus.

2. Keyrir viðkomandi af öryggi?

Það eru margir aldraðir sem keyra mjög hægt og á miðjum veginum. Viðbrögð verða hægari og athygli getur dofnað. Þeir virðast vera óruggir. Í mörgum tilfellum vilja börn þeirra ekki að barnabörnin séu farþegar hjá þeim.

Ef raunin er sú verður fjölskyldan að íhuga hvort það sé öruggt fyrir umhverfið að hinn aldraði hafi áfram gilt ökuskirteini.

3. Þarf viðkomandi „stýrimann“?

Að keyra bíl krefst samhæfingar margra þátta.

Ökumaðurinn verður að geta fylgst með veginum, öðrum ökutækjum og umferðarmerkjum. Ef vitræn geta er skert getur verið erfitt að samhæfa þessa þætti. Þess vegna verður stundum að reglu að makinn situr í farþegasætinu og nánast stjórnar akstrinum: „Mundu nú eftir að stoppa“, „sjáðu þarna kemur bíll, passaðu þig“, „nú áttu að beygja til vinstri“.

Ef þú sem aðstandandi þorir ekki að láta viðkomandi keyra einan, þarf að íhuga hvort það sé skynsamlegt að hann haldi ökuskirteininu.

4. Ofmetur viðkomandi akstursfærni sína?

Það eru margir eldri borgarar sem með stolti segja að þeir hafi alltaf verið góðir ökumenn og telja að þeir hafi aldrei keyrt eins vel og nú. „Það hefur aldrei neitt komið fyrir mig“ er gjarnan viðkvæðið. Ef einhvern í fjölskyldunni grunar að ökumaðurinn ofmeti akstursfærni sína verður að íhuga hvort viðkomandi geti verið hættulegur sjálfum sér, farþegum sínum eða öðrum vegfarendum.

Getur fjölskyldan pantað viðtal hjá lækni?

Já- Þegar tímabært er að endurnýja ökuskirteinið ættir þú að panta viðtal með góðum fyrirvara. Þegar þú sem aðstandandi pantar viðtal, getur þú látið vita hvert álit fjölskyldunnar er. Þá er læknirinn betur undirbúinn og verður meira vakandi fyrir þeim heilsufarsþáttum sem þið hafið veitt athygli og teljið að hafi áhrif á aksturinn.





Hvernig fer skoðunin hjá læknum fram?

Það er mikilvægt að maki eða annar aðstandandi komi með til læknisins til þess að allar nauðsynlegar upplýsingar komi fram. Ef viðkomandi leitar stöðugt til þín eða sýnist óöruggur í viðtalinu þá getur það bent til heilabilunar. Þú skalt hafa í huga að þú mátt ekki hjálpa honum, til dæmis með því að svara fyrir hann, því þá á lækurinn erfiðara með að greina hugsanleg einkenni heilabilunar.

Tilgangurinn með læknisskoðuninni er að ganga úr skugga um hvort ökuumaðurinn uppfylli þær heilbrigðiskröfur sem gerðar eru við akstur.

Lækurinn metur sjón og heyrn.

Einnig á lækurinn að athuga hvort einhver merki séu um heilabilun, meðal annars með því að kanna áttun á stund og stað. Hann spyr því hvort hinn aldraði viti hvaða dagur sé í dag, hvaða mánuður, hvaða ár og hvar hann sé staddur.

Því næst athugar lækurinn minnið, gjarnan með því að biðja viðkomandi að muna þrjú orð sem hann á að rifja upp seinna í viðtalinu.

Oft metur lækurinn einnig formskyn með því að biðja hinn aldraða að teikna eftir fyrirmynd

Læknisskoðunin getur tekið allt að 30 mínútur.



Hvenær fáíð þið niðurstöður úr lækni skoðuninni?

Eftir að skoðunin hefur farið fram getur læknirinn yfirleitt greint frá niðurstöðum strax.

Í skoðuninni metur læknirinn eftirfarandi fimm atriði:

1. Skipulagsgeta

Við akstur verður að skipuleggja verkið; ákveða hvað á að gera, hvenær og hvernig. Læknirinn fær tilfinningu fyrir því hvort einstaklingurinn hafi getu til að skipuleggja sig, m.a. með því að sjá hvort hann getur fyllt út pappíra á réttan hátt og hvort hann kemur eðlilega fyrir.

2. Minnið

Greinilega skert minni getur valdið erfiðleikum í akstri. Ökumaðurinn getur átt erfitt með að muna hvert hann er að fara, finna réttar leiðir og ef hann man ekki eigið heimilisfang er hann oft mjög hjálparvana.

3. Að lesa á skilti og skilja umferðarmerki

Ef ökumaðurinn keyrir á móti umferð getur ástæðan verið sú að hann skilur ekki umferðarmerkið „einstefna“. Læknirinn á að geta metið út frá skoðuninni hvort viðkomandi skilur skrifleg fyrirmæli.

4. Rýmdar- og afstöðuskynjun

Með rýmdar- og afstöðuskyni er átt við getu okkar til að staðsetja okkur sjálf og hluti í umhverfinu. Ef það er skert getur til dæmis verið hætt á að ekið sé öfugu megin í hringtorg og viðkomandi geti ekki metið fjarlægðir eða hraða annarra ökutækja.

5. Dómgreindarskortur

Viðkomandi getur virkað dómgreindarlítill í skoðuninni, til dæmis ef hann sýnir ákveðna framkomu eða viðbrögð við spurningum læknisins. Þá segir hann ef til vill: „Ég svara þessu nú ekki, þetta skiptir ekki máli“. Ef svo er þá er hætt á því að hann bregðist eins við í umferðinni, til dæmis ef hann ekur á röngum vegarhelmingi eða á rauðu ljósi.

Hverjar geta niðurstöður matsins verið?

Ef skoðunin gefur til kynna að ökumaðurinn sé með alvarleg einkenni heilabilunar, á læknirinn að upplýsa hann um að hann fái ekki endurnýjun á ökuskirteini og eigi strax að hætta að keyra. Í sumum tilfellum finnst viðkomandi það óskiljanlegt og getur orðið leiður eða reiður. Kannski upplifir hann sig ekki veikan og finnst þetta óréttlátt. Sem aðstandandi verður þú að styðja ákvörðun læknisins og gera þitt til að viðkomandi hætti akstri.

Niðurstaðan getur einnig verið sú að um smávægileg einkenni heilabilunar sé að ræða. Þá getur læknirinn verið óruggur um hvort það hafi áhrif á getuna til að keyra bíl. Í þeim tilfellum ætti læknirinn að ráðleggja frekari rannsókn með tilliti til heilabilunar.

Í flestum tilfellum er niðurstaðan að það séu engin vandamál tengd akstrinum og þá geta allir unað glaðir við sitt.

Hvernig getur þú hjálpað hinum aldraða ef læknirinn ráðleggur að ökuskirteini verði ekki endurnýjað?

1. Virðing

Ef viðkomandi finnst vegið að virðingu sinni með því að synja honum um endurnýjun ökuskirteinis, getur þú til dæmis sagt að hann hafi keyrt bíl óhappalaust í mörg ár og það sé skynsamlegt að hætta meðan allt gangi vel. Um leið verður þú að hafa í huga að versnandi skammtímaminni er eitt af einkennum heilabilunar. Það getur því skilað litlu að endurtaka stöðugt það sama, heldur verður að reyna að leiða talið að öðru, þannig að hann hugsi síður um aksturinn.

2. Fjárhagur

Þú getur reynt að setja upp reikningsdæmi um hvað það kostar að eiga og reka bíl og reiknað út hversu margar strætóferðir eða leigubílaferðir hægt er að kaupa fyrir sömu upphæð. Yfirleitt er miklu skýrara að sjá tölurnar á blaði en að heyra þær. Í mörgum tilfellum ferðast viðkomandi hvort sem er með öðrum, til dæmis í fjölskylduboð eða annað. Upplýsingar varðandi rekstrar-kostnað bíls er hægt að fá hjá FÍB, www.fib.is

3. Ferðasjóður

Oft eru aðstandendur í vandræðum að finna jóla- eða afmælisgjafir handa eldri ættingjum. Fjölskyldan gæti til dæmis stofnað ferðasjóð og gefið peninga sem nota má til að ferðast með leigubílum. Mörgum öldruðum finnst leigubílar vera munaður, en ef peningarnir eru til staðar þá er frekar í lagi að leyfa sér þann munað.



4. Selja bílinn

Ef bíllinn stendur í bílskúrnum minnir það á að ökuskráteinið er ekki í gildi. Ef bíllinn er seldur hætta margir að hugsa um aksturinn og sætta sig við breytingarnar. Einnig er hægt að leysa málið með því að lána bílinn einhverjum aðstandanda sem þarf á bíl að halda.

5. Að gera bílinn óökuhæfan

Ef sú staða kemur upp að hinn aldraði getur alls ekki sætt sig við að hann verði að hætta að keyra og samþykkir ekki að selja eða lána bílinn, þá getið þið neyðst til að láta gera bílinn óökuhæfan, til dæmis á bifreiðaverkstæði.

6. Bréf til yfirvalda frá lækni

Ef allt um þrýtur er rétt að ræða við lækinn um að hann skrifi bréf til viðkomandi lögregluembættis og geri grein fyrir stöðu mála. Þetta á einkum við ef ökuskráteini er í gildi eða viðkomandi heldur áfram að aka eftir að skírteini fellur úr gildi. Mjög sjaldan þarf að grípa til þessa úrræðis.

Hvað segir reynslan okkur?

Í flestum tilfellum gengur þetta auðveldar fyrir sig en reiknað er með. Ef fjölskyldan útskýrir á rólegan og þægilegan hátt að einstaklingurinn geti ekki keyrt lengur, þá á hann auðveldara með að sætta sig við og aðlagast nýjum aðstæðum - án þess að tapa virðingu sinni.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á minnismóttöku göngudeildar öldrunarsviðs LSH á Landakoti sími 5439900 og 5439851.

Þessi bæklingur er þýddur úr dönsku og staðfærður að íslenskum aðstæðum af starfsfólki á minnismóttöku öldrunarsviðs Landspítala háskólasjúkrahúss á Landakoti, í samvinnu við Pfizer á Íslandi. Hann er ætlaður þeim einstaklingum sem þurfa, aldurs vegna, á endurnýjun ökuskráteinis að halda. Einnig getur bæklingurinn verið nytsamlegur þeim einstaklingum sem greinast með heilabilun á miðjum aldri, sem og aðstandendum þeirra. Ökuskráteini gildir almennt til sjötugs en eftir það þarf að endurnýja skírteinið með reglubundnu millibili og eftir áttætt þarf að endurnýja það árlega.

Pfizer á Íslandi
Hörgatún 2 · 210 Garðabær
Sími: 535 7000 · Fax: 565 6485

