



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Sairaudet,
lääkkeet ja
iäkkäiden
toimintakyky
liikenteessä





Julkaisija: Liikenneturva 2017 **Taitto:** Kaisa Tanskanen
Kuvat: Nina Mönkkönen, Aleksi Makkonen, Juha Tuomi, Rodeo

Lähteitä: Ajoterveysohjeet lääkäreille 2016, www.trafi.fi | Ajokorttilaki 386/2011, www.finlex.fi | Ajokorttiasetus 845/1990, www.finlex.fi | Suomen Sydänliitto, www.sydanliitto.fi | Lääkäriseura Duodecim, www.duodecim.fi | Muistiliitto, www.muistiliitto.fi | Suomen Apteekkariliitto, www.apteekkariliitto.fi | Suomen Diabetesliitto, www.diabetes.fi | Transportstyrelsen, Äldre och bilkörning. Information och vägledning för närstående. 2013. | Repo Päivi, Moni iäkäs juo alkoholia yli riskirajan. Helsingin Sanomat 20.9.2013. | Granberg Margit: Alkoholi ja ikä. Eläkkeensaaja 1/2014. | Karkola, K., Müller, K. ja Ojala, M. Liikennelääketiede. Duodecim, Helsinki 2002. | Liikenneturva, Suomen Sydänliitto, Veritas. Sydänsairaudet liikenteessä. Helsinki 2003.

Sairaudet, lääkkeet ja iäkkäiden toimintakyky liikenteessä

Suomalainen väestö ikääntyy ja entistä useampi liikenteessä liikkuja on vähintään 65-vuotias. Vaikka vanheneminen onkin yksilöllistä, se usein heikentää turvallisen liikkumisen edellytyksiä. Iän myötä yleistyvät sairaudet ja lääkkeiden käyttö voivat vaikuttaa autoilun, pyöräilyn ja kävelyn turvallisuuteen.

Mahdollisuus käyttää omaa autoa voi olla monille sairaille tärkeämpää kuin terveille. Jos sairaus ei vaikuta ajokykyyn, voi autoilua jatkaa. Oman kunnon tarkkailu, sairauden huolellinen hoitaminen ja harkinta on tärkeää.

Sisältö

Sairaudet ja autoilu	4
Kävely ja pyöräily	5
Esimerkkejä sairauksista, jotka voivat vaikuttaa liikenneturvallisuuteen	
Näkö ja ajokyky	7
Sydän- ja verisuonisairaudet	8
Muistisairaudet	9
Parkinsonin tauti	10
Diabetes	10
Epilepsia	11
Aivoinfarkti	11
Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet	13
Lääkkeet ja liikenne	14
Lääkkeiden vaikutukset voivat yllättää	14
Oikea hoito ja lääkitys tärkeää	14
Lääkkeet ja alkoholi	15
Kolmiolääkkeet	15
Esimerkkejä lääkkeistä, jotka voivat vaikuttaa liikenneturvallisuuteen	16



Sairaudet ja autoilu

Kaikki sairaudet, joissa kuljettajan vireystila voi laskea voimakkaasti tai joissa on riskinä menettää äkillisesti tajunta, voivat vaikuttaa ajokykyyn. Myös henkisiä toimintoja ja arviointikykyä heikentävät sairaudet vaarantavat ajokyvyn. Muutkin taudit, kuten esimerkiksi silmäsairaudet sekä lihasten ja nivelten toimintaan vaikuttavat taudit voivat heikentää kuljettajan kykyä ajaa turvallisesti.

Monisairaus ja monilääkitys voivat olla riski liikenteessä

Usein yksittäinen sairaus ei vielä heikennä ajokykyä. Jos kuitenkin kuljettajalla on monia sairauksia, voi niiden yhteisvaikutus johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Tällöin kuljettajan yleiskunto voi olla huono, huomiokyky heikentynyt ja reaktiot hitaita.

Lääkärin tehtävä on arvioida sairauksien ja niiden yhteisvaikutuksen merkitys liikenteessä liikkumisen ja autolun turvallisuuteen. Hän tekee kokonaisarvion henkilön tilanteesta. Joskus päätöksenteon tueksi tarvitaan lisätutkimuksia, ajokoe tai ajonäyte.

Itsearviointi tärkeää

Kuljettajan on tärkeää tarkkailla omaa tilaansa sairauden toteamisen ja siihen määrätyn lääkityksen aloittamisen jälkeen. Myös omaisten kannattaa tarkkailla sairastuneen vointia. Rattiin ei tule koskaan lähteä väsyneenä ja tokkurassa.



Kävely ja pyöräily

Kävely ja pyöräily ovat terveellisiä ja kuntoa kohottavia liikkeitä, minkä vuoksi niitä kannattaa voimien mukaan suosia. Monet sairaudet ja niihin käytetyt lääkkeet voivat heikentää kävelyn ja pyöräilyn turvallisuutta.

Turvalliseen kävelyyn ja pyöräilyyn tarvitaan jalkojen hallintakykyä, riittävää tasapainon hallintaa ja lihasvoimaa. Heikentynyt kuulo voi vaikeuttaa takaa tulevan liikenteen seuraamista ja johtaa vaaratilanteisiin etenkin pyöräilijöillä.

Kävelemään ja pyöräilemään ei kannata lähteä väsyneenä, tokkurassa eikä pahasti kipuilevana.



Esimerkkejä sairauksista, jotka voivat vaikuttaa liikenneturvallisuuteen

Näkö ja ajokyky

Iän 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.

Häikäistymisongelmien syynä voivat olla myös korjaamattomat taittovirheet, silmänpohjan rappeuma ja taittovirheiden korjaamiseksi tehdyt kirurgiset toimenpiteet.

Vaikka havaintovirheet ovat merkittävä onnettomuusriski, ne johtuvat vain harvoin silmäsaudesta. Useimmiten havaintovirheiden takana on jokin muu syy kuin silmän toimintaan liittyvä tekijä.

Näin selviydyt:

- tarkistuta näkösi säännöllisesti
- pidä auton tuulilasi, ikkunat, peilit ja valot puhtaina
- pidä silmälasit puhtaana ja ajan tasalla olevan reseptin mukaisena
- säädä auton kojelaudan valaistus itsellesi sopivaksi
- vältä pitkiä ajorupeamia
- aja sellaisella nopeudella, että tunnet hallitsevasi tilanteen
- liikenteessä sattuneet läheltä piti -tilanteet voivat olla merkki siitä, ettet huomaa kaikkia tärkeitä asioita.

Sydän- ja verisuonisairaudet

Hoidossa oleva sydänsairaus ei yleensä estä autoilua. Jos sairauden vuoksi on vältettävä rasitusta, voi oma auto olla entistä tärkeämpi liikkumisväline. Autoilusta on kuitenkin keskusteltava lääkärin kanssa ja noudatettava hänen ohjeitaan.

Sydänkohtauksen sattuessa kuljettaja ei kykene hallitsemaan liikennetilannetta. Kohtaus voi tulla niin yhtäkkiä, ettei sitä voi ennakoida.

Rintakivun yllättäessä ei missään tapauksessa saa lähteä omalla autolla lääkäriin tai sairaalaan. Ajaminen on keskeytettävä, jos yhtäkkinen kipu alkaa ajon aikana.

Rytmihäiriöt

Tavallisimmat rytmihäiriöt – lisälyönnit ja eteisvärinä – eivät heikennä liikenneturvallisuutta. Jos henkilö on menettänyt tajuntansa tai pyörtnyt, hänen on syytä hakeutua lääkärin tutkimuksiin ja välttää autolla ajamista siihen asti, kunnes oireiden syy on selvitetty.

Sydämen harvallyöntisyyden aiheuttamat tajuttomuus- ja heikotuskohtaukset saadaan tavallisesti hoidettua tahdistimella. Ajoluvan saa noin viikon kuluttua tahdistimen asentamisesta.

Verenpaine ja sydämen vajaatoiminta

Jos verenpainearvo on toistuvissa mittauksissa hyvin korkea, tarvitaan perusteellinen selvitys ennen ajoluvan jatkamista.

Oireeton sydämen vajaatoiminta ei vaikuta ajokykyyn. Jos oireet kuitenkin ilmenevät levossa, on omaa tilaa hyvä tarkkailla ja tarvittaessa olla ajamatta autoa.

Lisätietoa: Suomen Sydänliitto, www.sydanliitto.fi.



Muistisairaudet

Pieniä muistikatkoksia voi sattua kenelle tahansa. Unohdeltu liittyy joskus suuriin elämänmuutoksiin, kiireeseen ja stressiin. Jos muistamattomuutta on usein ja se huolestuttaa, kannattaa mennä lääkäriin. Unohtelu voi johtua myös sairaudesta.

Etenevät muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät toimintakykyä. Yleisimmät dementiaoireita aiheuttavat muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti ja otsa-ohimolohkorappeutumasta johtuva muistisairaus.

Yleensä muistisairautta poteva ei voi ajaa autoa. Jos muistisairaus on lievä ja alkuvaiheessa, voi muistisairas lääkärin harkinnan jälkeen jatkaa autoilua. Tällöin on tärkeää, että sairauden etenemistä seurataan riittävän usein tehtävillä lääkärintarkastuksilla.

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

Sairastuneen voi joskus olla vaikea itse ymmärtää autoilunsa ongelmia. Pitkälle edennyttä muistisairautta poteva voi unohtaa jopa senkin, ettei saisi enää ajaa autoa.

Lisätietoa: Muistiliitto, www.muistiliitto.fi.



Parkinsonin tauti

Parkinsonin taudin edetessä henkilön ajokyky ennen pitkää heikkenee. Motoriikka hidastuu, liikkeet jäykistyvät ja reagointiin kuluu entistä enemmän aikaa. Pitkään jatkuessaan sairaus voi johtaa myös henkisen suorituskyvyn laskuun. Kaikki nämä oireet vaikeuttavat auton ajamista.

Jokaisen Parkinsonin tautia sairastavan ja hänen läheisensä kannattaa tarkkailla sairauden mahdollisia vaikutuksia autoiluun. Neurologi arvioi taudin vaikutukset ajokykyyn. Tarvittaessa autoilusta on luovuttava.

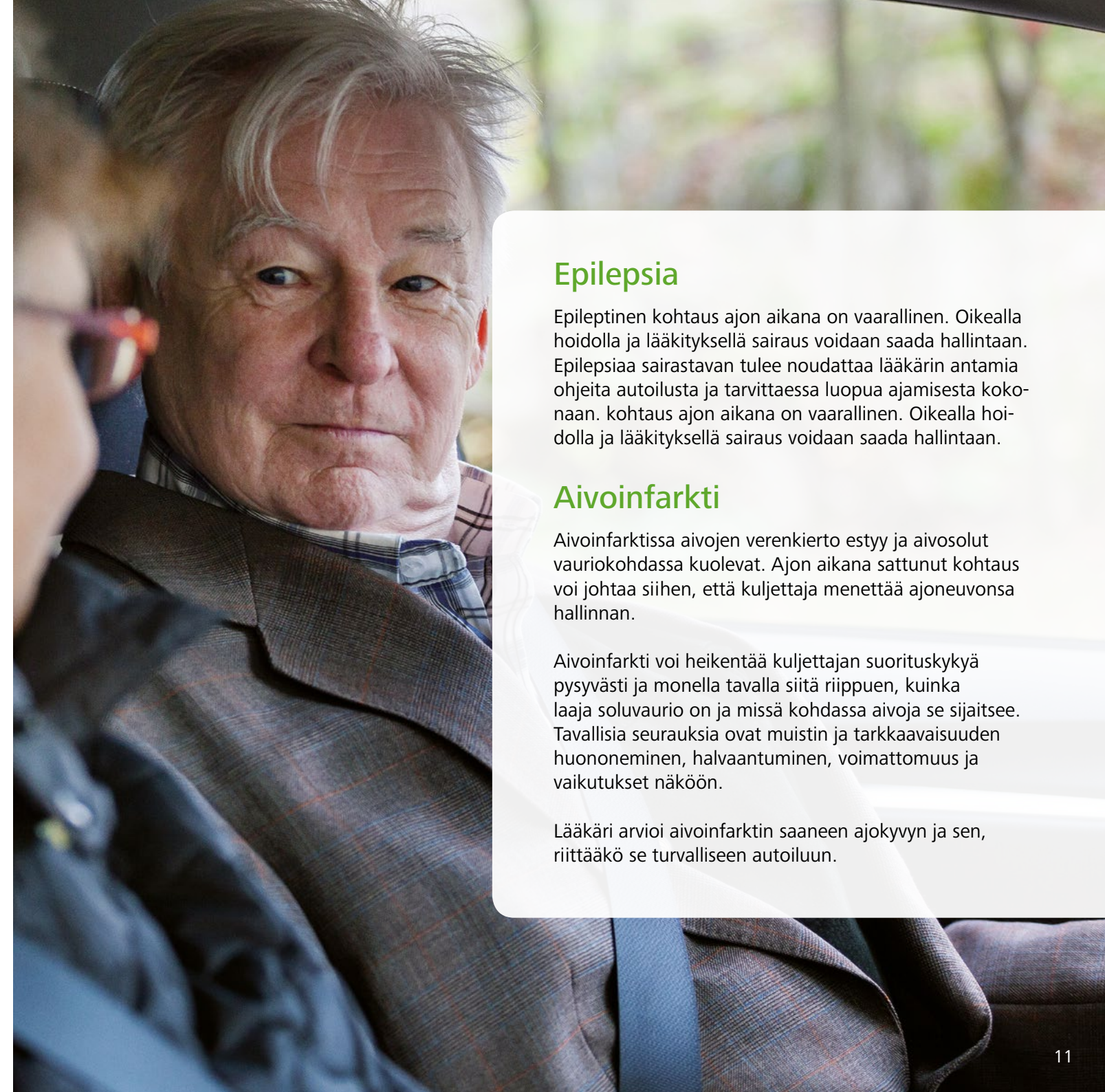
Diabetes

Diabetes voi johtaa liikenteessä vaaratilanteisiin erityisesti silloin, kun verensokeri laskee ja aiheuttaa pahimmassa tapauksessa tajunnanmenetyksen. Terveilläkin verensokerin lasku voi aiheuttaa huonon ja heikon olon. Sen vuoksi on tärkeää juoda ja syödä säännöllisesti.

Diabetesta sairastavan kannattaa opetella tunnistamaan liian matalan verensokerin oireet. Sairautta on hoidettava huolellisesti ja noudatettava lääkärin ohjeita autoilusta.

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

Lisätietoa: Suomen Diabetesliitto, www.diabetes.fi.



Epilepsia

Epileptinen kohtaus ajon aikana on vaarallinen. Oikealla hoidolla ja lääkityksellä sairaus voidaan saada hallintaan. Epilepsiaa sairastavan tulee noudattaa lääkärin antamia ohjeita autoilusta ja tarvittaessa luopua ajamisesta kokonaan. Kohtaus ajon aikana on vaarallinen. Oikealla hoidolla ja lääkityksellä sairaus voidaan saada hallintaan.

Aivoinfarkti

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

Aivoinfarkti voi heikentää kuljettajan suorituskykyä pysyvästi ja monella tavalla siitä riippuen, kuinka laaja soluvaurio on ja missä kohdassa aivoja se sijaitsee. Tavallisia seurauksia ovat muistin ja tarkkaavaisuuden huononeminen, halvaantuminen, voimattomuus ja vaikutukset näköön.

Lääkäri arvioi aivoinfarktin saaneen ajokyvyn ja sen, riittääkö se turvalliseen autoiluun.



Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet

Autolla ajaminen vaatii riittävästi lihasvoimaa ja kestävyyttä. Niveliiä tulee voida liikuttaa siten, että auton hallintalaitteiden käsittely onnistuu. Esimerkiksi käsissä tulee olla riittävästi tarttumis- ja puristusvoimaa.

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

Ratkaisuja

- Jumppaliikkeet ja venyttely voivat auttaa. Kysy ohjeita fysioterapeutilta.
- Vältä pitkiä ajorupeamia ja pidä välillä taukoja.
- Jos pää ei käänny, on peilien käyttötaito entistä tärkeämpää. Auton peruutustutka ja -kamera auttavat pysäköinnissä.
- Automaattivaihteisto helpottaa auton käsittelyä ja liikenteen tarkkailua.
- Uudet autot ovat kevyitä käsitellä ja niissä on ajamista helpottavaa turvateknologiaa.
- Jos sinulla on vaikeuksia autoon menemisessä ja siitä ulos tulemisessa, kääntyvä kuljettajanistuin, kääntölevy ja apukahva voivat auttaa. Lisätietoa niistä saat sivustolta www.ikansaratissa.fi.

Lääkärintarkastus ajokortin uusimiseksi

Kun ajokortti vanhentuu, se on uusittava. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto. Oma lääkäri pystyy parhaiten arvioimaan ajokyvyn turvallisen autoilun kannalta.

Lisätietoa: Ajovarma, www.ajovarma.fi sekä Trafi, www.trafi.fi

Lääkkeet ja liikenne

Lääkkeiden käyttö voi joskus heikentää liikenteessä liikkujan toimintakykyä. Toisaalta niiden käyttö sairauden hoitamiseksi voi olla turvallisen liikkumisen edellytys. Kannattaakin kysyä lääkäriltä tai apteekista tietoa omista lääkkeistä ja niiden mahdollisista vaikutuksista liikenteessä liikkumiseen ja autoiluun.

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 on hyvä mainita lääkärille aina, kun tämä määrää uutta lääkettä.

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

Oikea hoito ja lääkitys tärkeää

Kun sairautta hoidetaan oikein ja lääkkeet nautitaan ohjeiden mukaisesti, paranevat samalla henkilön edellytykset turvalliseen liikkumiseen ja autoiluun. Lääkkeiden käytön lopettaminen, niiden unohtaminen, yliannostus tai ohjeiden vastainen käyttö voivat aiheuttaa oireita, jotka vaikuttavat liikenneturvallisuuteen. Jos lääke otetaan tyhjään vatsaan – ellei niin ole erikseen suositeltu – voi sen vaikutus olla arvaamaton.



Lääkkeet ja alkoholi

Vanhemmiten ihmisen keho ja mieli kestävät alkoholia entistä huonommin. Lisäksi monet lääkkeet ja alkoholi sopivat huonosti yhteen. Alkoholi voi vahvistaa tai heikentää lääkkeen vaikutusta. Se voi lisätä väsyttävien lääkkeiden väsyttävyyttä ja voimistaa unilääkkeiden tehoa. Alkoholi ja lääke voivat myös lisätä toistensa sivuvaikutuksia.

Kannattaa aina kysyä lääkäriltä omien lääkkeidensä ja alkoholin yhteisvaikutuksesta. Alkoholia käytettäessä voi myös olla vaarana, että lääkkeen ottaminen unohtuu. Jatkuva alkoholin runsas käyttö voi vaikuttaa ajokykyyn, vaikkei veressä olisikaan alkoholia.

Kolmiolääkkeet

Punainen varoituskolmio lääkepurkin kyljessä tarkoittaa, että lääke voi väsyttää ja haitata suorituskykyä liikenteessä. Yleensä kolmiolääkettä käyttävän kannattaa välttää autolla ajamista.

Koska kolmiolääke ei aina heikennä liikenteessä tarvittavia taitoja, kannattaa kysyä lääkäriltä lääkkeiden vaikutuksesta ajamiseen. Kolmiolääke voi ohjeiden mukaisesti käytettynä myös parantaa sitä käyttävän henkilön ajokykyä.

Punaisella varoituskolmiolla merkitään keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten uni- ja rauhoittavat lääkkeet, monet psyykelääkkeet, voimakkaat kipulääkkeet, eräät antihistamiinit sekä yskänlääkkeet.

Kolmiolääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus lisää merkittävästi onnettomuusriskiä. Tämän vuoksi kolmiolääkettä käyttävän ei tulisi nauttia 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.

Psyykelääkkeet ► Voivat väsyttää ja huonontaa suorituskkyä.

Verenpainelääkkeet ► Voivat hoidon alussa aiheuttaa huimausta ja heikkoa oloa.

Lisätietoa: www.apteekkariliitto.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
- muistin heikkeneminen
- arkiasioden hoitamisen vaikeudet

Muiden reagointi

- poliisi on pysäyttänyt liikenteessä ongelmien vuoksi
- läheisten huolestuminen



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA