



Terveydelliset seikat vaikuttavat myös ajokykyyn. Toisaalta henkilöauto voi mahdollistaa itsenäisen liikkumisen vielä silloinkin, kun liikkuminen on muutoin sairauksien ja liikkumisvaikeuksien takia hankalaa. Kuva: Nina Mönkkönen, Liikenneturva.



Aina ei kuljettaja itse huomaa ajoterveydessä tapahtuvia muutoksia. Tällöin läheisten merkitys korostuu. Liikenneturvan kysely kertoo, että valtaosa suomalaisista kokee velvollisuutenaan puuttua asiaan, jos huomaa, ettei läheisen ajoterveys ole kunnossa. Kuva: Juha Tuomi, Liikenneturva.

# Sairausten hoito tukee myös ajoterveyttä –

Lääkäreitä ei tule karttaa ajokortin menettämisen pelossa

**Suomalaiskuljettajat ikääntyvät. Viime vuoden lopussa henkilöauton ajokortti oli lähes 600 000 yli 70-vuotiaalla suomalaisella. Myös 80 vuotta täyttäneitä ajokortillisia oli yli 130 000. Ennen pitkää vanheneminen vaikuttaa jokaisen ajokykyyn, mutta pelkkä iän karttuminen ei tee kuljettajasta riskiä liikenteessä. Etenkin terveydessä tapahtuvat muutokset voivat nakertaa kykyä ajaa turvallisesti.**

Ajoterveydellä tarkoitetaan sairauksia, lääkitystä, vammoja ja muita vastaavia ajokykyyn vaikuttavia tiloja. Ajoterveysasiat eivät kosketa pelkästään iäkkäimpiä kuljettajia, sillä monella suomalaisella on joku perussairaus. Suomessa on esimerkiksi noin puoli miljoonaa diabeetikkoa ja vuosittain yli 20 000 suomalaista saa muistisairausdiagnoosin.

Liikenneturvan suunnittelija **Mia Nyholm** korostaa, että sairaus voi lisätä onnettomuusriskiä monella eri tavalla.

– Esimerkiksi osalla sydänsairaista on suuri riski menettää tajunta auton ratissa. Sama pätee epilepsia-kohtauksen jälkeen. Siksi ei saa ajaa, usein väliaikaisesti – toisinaan pysyvästi. Auton hallintalaitteiden käyttö tai havainnointi päätää kääntämällä voivat vaikeutua, jos tuki- ja liikuntaelimestön liikkuvuus on heikentynyt. Muistisairaudet heikentävät edetessään kykyä hahmottaa

ja arvioida liikennetilanteita, Nyholm luettelee.

Olennaista on, ettei lääkärin vastaanottoa karta sen takia, että pelkää ajo-oikeuden menettämistä.

– Ajokyvyssä tapahtuvia muutoksia ei saa pysäytettyä vaikenemalla. Usein sairauden hoito tukee myös ajoterveyttä, eikä yksittäinen sairaus automaattisesti estä turvallista ajamista. Liikenneturvan Sairaudet, lääkkeet ja toimintakyky liikenteessä -oppaassa on lisätietoa eri sairauksista ja niiden vaikutuksista ajamiseen”, Nyholm vinkkaa.

## Tuttu lääke voi yllättää

Liikenneturvan kyselyn<sup>1</sup> mukaan lähes jokainen 65 vuotta täyttänyt pitää hyvänä asiana sitä, että lääkäri ottaa puheeksi sairauden tai lääkkeiden vaikutuksen liikenneturvallisuu-teen. Vaikutukset voivat olla myös ennalta-arvaamattomia. Uuden lääkityksen yhteydessä tulisikin ottaa aina seurata tarkemmin.

– Monille voi tulla yllätyksenä myös se, että tututkin lääkkeet heikentävät ajokuntoa. Esimerkiksi yskänlääkkeet ja jotkut allergialääkkeet voivat väsyttää. Lääkkeiden yhteisvaikutukset saattavat nekin yllättää. Tämän vuoksi on

<sup>1</sup> Kyselyn 65 vuotta täyttäneille toteutti Liikenneturvan toimeksiannosta Suomen Kyselytutkimus Oy elo-lokakuussa 2023. N=1100.

tärkeää mainita lääkärille aina kaikista käytössä olevista lääkkeistä, Nyholm opastaa.

Fimean lääkebarometrista 2023 selviää, että jopa kolmasosa ihmisistä jättää toisinaan ottamatta heidän pitkäaikais-sairauteensa määrättyä lääketä. Osa näistä pitkäaikais-sairauksista voi heikentää myös ajokykyä.

– Tärkeää on huomioida, että lääkkeet eivät pelkästään ole haitaksi ajamiselle. Osa lääkkeistä ylläpitää myös ajokykyä. Siksi sairauteen määrättyt lääkkeet tulee ottaa ohjeen mukaisesti ja tarvittaessa kääntyä lääkärin puoleen, jos lääke ei tunnu sopivalta, Nyholm huomauttaa.

Lääkkeiden ja sairauksien lisäksi ajokuntoa heikentävät väsymys, alkoholi ja tunnekuohut. Nyholm muistuttaa, että myös hetkellisemmät ajokunnon notkahdukset ovat liikenneturvallisuuksriskiä.

– Kesällä perinteisesti mökkeillä tai istutaan muutoin pitkiä matkoja ratissa, jolloin väsymys saattaa iskeä. Vippas-konstien sijaan turvallisinta on pyrkiä ehkäisemään riskit ennakoon. Pitkä matka on hyvä jyvittää useampaan etappiin, kuljettajaa kannattaa vaihtaa ja riittävään uneen panostaa ennen ajopäiviä.

## Huonovointisena ei tule ajaa

Sydän- ja verisuonisairaudet ovat suomalaisten kansantauti. Sydäninfarkti on lähes

aina äkillinen. Jos rintakipu yllättää, tulee soittaa yleiseen hätänumeroon.

– Rintakivun kanssa ei missään tapauksessa saa lähteä ajamaan, vaikka kohteena olisi lääkäri tai terveyskeskus. Vastaavasti jos kipu alkaa ajon aikana, on auto pysäytettävä ja soitettava 112:een, Nyholm korostaa.

Jos mökillä tai matkalla sattuu haaveri tai sairaskohtaus, on tärkeää tehdä nopea tilannearvio ja tarvittaessa pyydettyä apua tai soitettava hätänumeroon 112. Lisävahinkojen välttämiseksi rattiin on soviva istua vain sen, joka on ajokuntoinen.

Minna Saarinen, viestinnän suunnittelija Liikenneturva



Minna Saarinen

## Merkkejä ajokyvyn heikkenemisestä

Heikentynyt liikennetilanteiden hallinta:

- selkeästi vaihteleva ajonopeus
- epävakaa ajolinja ja hakeutuminen lähelle keskiviivaa
- auton ajautuminen pois omalta kaistalta
- vaikeudet pysyä muun liikenteen rytmissä.

Vaikeudet ajoneuvon käsittelyssä:

- vilkun käytön unohtelu
- tuulilasin pyyhkijät jäävät päälle
- ajetaan väärällä vaihteella
- auton käsittelyä haittaa jäykkyys, hitaus ja pakkoliikkeet
- toistuvat pienet auton kolhiintumiset

Tarkkaavaisuuden heikentyminen:

- vaikeudet havaita liikennemerkkejä ajoissa
- lisääntynyt keskittymiskyvyn vaihtelu
- torkahtelu tai nukahtaminen rattiin
- läheltä piti -tilanteiden lisääntyminen

Arjen hankaluudet:

- tutussa paikassa eksyminen
- auton pysäköintipaikan unohtelu

Muiden reagointi:

- poliisi pysäyttää ajo-ongelmien vuoksi
- läheiset ovat huolissaan

Etsitkö lisää tietoa ajoterveydestä? [www.liikenneturva.fi/Ajoterveys](http://www.liikenneturva.fi/Ajoterveys)

Sairaudet, lääkkeet ja toimintakyky liikenteessä -opas (pdf): [www.liikenneturva.fi/ajoterveysopas](http://www.liikenneturva.fi/ajoterveysopas)