

Seniorer och bilkörning



Många seniorer har lång erfarenhet av bilkörning och är duktiga bilförare.

Är du frisk, har god syn och ett gott omdöme kan du oftast köra bil långt upp i åldern.

Åldrandet och bilkörning

Att åldras kan innebära att bli skörare och mer utsatt för sjukdomar och funktionsnedsättningar. Din hälsa har därför stor betydelse för bilkörningen. Råd om kost, motion, alkohol och rökning är viktigt att ta till sig eftersom detta påverkar hälsan och i förlängningen också förmågan att köra bil.

Den sviktande hjärnan och bilkörning

Din förmåga att läsa av trafiken och köra på ett trafiksäkert sätt påverkas av åldrandet och om hjärnan skadas eller drabbas av sjukdomar. Nedsatt förmåga till följd av sjukdom eller ålder kan utvecklas långsamt. Det är lätt att vänja sig och inte inse riskerna i tid. Prata om din bilkörning med närstående och med din läkare.

Om du blir sjuk

Blir du sjuk eller börjar få behov av hjälp i vardagen kan även din förmåga att köra bil påverkas. Tänk på att läkemedel ofta påverkar lämpligheten att köra bil. Läs gärna informationen som följer med medicinen och diskutera med din läkare om du är osäker. Läkare är skyldiga att ta ställning till om patienter uppfyller de medicinska krav som finns beskrivna i Transportstyrelsens författningssamling.



Sköt om din förmåga att köra bil

Den seniora biföraren kompenserar ofta för åldrandets effekter genom att välja när, var och hur hen kör. Kör inte för lite, då är det lätt att bli ringrostig och osäker. Ta gärna några körlektioner. En trafiklärare kan bedöma hur du kör och ge dig goda råd om du behöver förbättra din bilkörning. Byt till automatväxlad bil, körningen blir säkrare när du helt kan koncentrera dig på trafiken.

Alternativ till bilkörning

Fundera i god tid på hur du ska lösa dina transporter den dag du inte längre kan köra bil. Buss och tåg kan vara ett alternativ, bekanta dig gärna med hur dessa fungerar. Har du tänkt på hur mycket taxi du kan åka för bilkostnaden? Kanske behöver du fundera över att flytta till ett mer centralt boende? Övergången till ett liv utan bil blir mycket enklare om du är väl förberedd!



Är det dags att sluta köra bil?

Börjar du känna dig osäker bakom ratten?
Klagar dina nära och kära på din bilkörning?
Svarar du ja på flera av punkterna i checklistan?
Då kan det vara dags att sluta köra bil.

Checklista

- Jag har svårare att genomföra praktiska uppgifter i vardagen som inköp, matlagning, betala räkningar
- Jag behöver hjälp med sådant jag tidigare klarat av själv
- Jag har sämre minne, förlägger saker och glömmer tider
- Jag tycker att bilar/cyklar dyker upp från ingenstans
- Jag klagar mycket på att andra bilister kör för fort
- Jag glömmer ofta var jag parkerat bilen
- Det händer att jag kör vilse
- Jag har svårt för att bedöma hastigheten på andra bilar
- Jag har svårt att hinna med att läsa vägskyltar
- Jag har börjat råka ut för trafikincidenter
- Familj eller närstående är bekymrade över min bilkörning
- Ingen vill längre åka med mig
- Bilkörning känns stressande
- Bilkörning känns olustigt

Broschyren är utgiven av
Geriatriska kliniken vid Skånes universitetssjukhus