



# Ökufær?

Leiðbeiningar til ökumanna um áhrif heilsu á akstur  
og umferðaröryggi



## Ert þú ökufær?

Þessu kynningarriti er ætlað að auka þekkingu þína á áhættuþáttum umferðarslysa sem tengjast skertri heilsu og veita hagnýtar ráðleggingar sem hjálpa þér að auka umferðaröryggi þitt. Efni kynningarritsins byggir á niðurstöðum fjölda rannsókna á umferðarslysum hérlendis sem erlendis. Ritið

veitir þér yfirsýn yfir hvernig heilsa og veikindi geta skert ökuhæfni þína og hjálpar þér að meta hvort þú ættir að leita ráðlegginga hjá lækni.

### Öruggari akstur – Tillögur

Hér eru tillögur sem geta hjálpað þér að auka umferðaröryggi þitt og annarra vegfarenda.

## Hegðun ökumanns

Hegðun þín sem ökumanns eða farþega hefur áhrif á umferðaröryggi þitt. Til dæmis eru ökumenn og farþegar sem ekki nota bílbelti en lenda í umferðarslysi meira en tíu sinnum líklegri til að deyja vegna meiðsla sinna en þeir sem eru með bílbelti í sambærilegu slysi. Fyrir eldri ökumenn er munurinn enn meiri.

Akstur krefst mikillar athygli af ökumanni. Slyss sem orsakast m.a. vegna athyglisbrests eru alvarlegri en sambærileg slyss sökum viðbragðsleysis ökumanns. Þetta gildir sérstaklega um eldri ökumenn.

- Stilltu spegla, hæð sætis og hnakkapúða fyrir þig. Ekki aka af stað fyrr en þessi atriði eru rétt stillt.
- Gættu vel að ástandi ökutækis og færðu til lögbundinnar skoðunar á tilsettum tíma svo lagfæra megi bilanir eða galla áður en slys hlýst af.

- Aldrei aka undir áhrifum áfengis eða annarra efna sem brengla skynjun, skerða viðbrögð og dómgreind. Spurðu lækni ráða ef um ávísuð lyf er að ræða.
- Notaðu alltaf bílbelti, líka í leigubílum og rútum.
- Ekki keyra þegar þú finnur til syfju. Forðastu að keyra á tímum þegar þú værir venjulega sofandi.
- Forðastu að dreifa athyglinni þegar þú ekur, t.d. ekki tala í farsíma þó hann sé handfrjáls, ekki borða á meðan þú ekur.
- Samræður ökumanns og farþega geta truflað akstur.
- Notaðu alltaf hjálpartæki sem þú þarft á að halda við akstur, t.d. gleraugu og heyrnartæki.



## Umhverfið

Ef þú ert með skerta skynjun eða færni er mikilvægt að þú forðist akstur undir erfiðum kringumstæðum, t.d. vond veður eða myrkur. Almennt eru slys ekki eins alvarleg við slæm skilyrði því fólk ekur hægar. Meiðsl eldri ökumanna í slysum við slæm skilyrði eru líklegri til að vera alvarlegri en yngri ökumanna.

- Miðaðu ökuhraða við aðstæður hverju sinni, hægðu á þér í vondu veðri, myrkri eða við slæm vegskilyrði.
- Aktu sérstaklega varlega í gegnum vegavinnusvæði.
- Aktu aðallega í dagsbirtu eða á vel upplýstum vegum.

## Gatnamót

Ökumenn með skerta skynjun, t.d. fjarlægðarskynjun eða eiga erfitt með að fylgjast með mörgum atriðum samtímis, eiga erfiðara með að aka um gatnamót. Eldri ökumenn hafa mælst fimm sinnum líklegri en yngri ökumenn til að verða fyrir banvænum meiðslum ef þeir lenda í slysi á gatnamótum. Gatnamót með umferðarmerkjum, t.d. stöðvunarskyldu, eru sérstaklega varhugaverð.

- Gættu að forgangi á gatnamótum, sérstaklega þar sem hægri forgangur gildir, og vertu tilbúin(n) að veita forgang.
- Líttu tvisvar til hægri og vinstri áður en þú ekur af stað yfir gatnamót.
- Leitaðu sérstaklega að umferðarmerkjum sem sýna einstefnu eða að innakstur sé bannaður. Það getur leitt til alvarlegs slyss að aka á móti umferð.
- Stöðvaðu ökutækið algerlega á stöðvunarskyldu.

## Stjórn ökutækis

Ökumenn með skerta skynjun eða hreyfanleika, t.d. við að snúa höfði, eiga erfiðara með að líta í kringum sig. Þeir þurfa sérstaklega að hafa varann á við bílastæði og innkeyrslur. Þar þarf að taka eftir öðrum ökutækjum sem eru á hreyfingu eða koma skyndilega aðvífandi sem og gangandi vegfarendum. Óhöpp við slíkar aðstæður verða algengari með aldrinum og leiða til alvarlegri áverka fyrir eldri ökumenn en aðra.

- Hafðu gott bil á milli ökutækja í akstri, ekki fara of nálægt næsta bíl fyrir framan.
- Athugaðu speglana og snúðu höfðinu til að sjá betur hvort bíll sé nálægur áður en þú skiptir um akrein.
- Farðu sérstaklega varlega þegar þú bakkar ef þú átt erfitt með að snúa höfðinu.



- Sýndu varkárni þegar þú ekur þvert yfir vegi, kemur út úr innkeyrslu, eða ekur yfir gatnamót.
- Gættu vel að gangandi og hjólandi vegfarendum sem geta nálgast hratt eða skyndilega.
- Fylgstu með innkeyrslum. Ökutæki fyrir framan þig geta skyndilega hægt á sér til að beygja eða ökutæki geta komið út úr innkeyrslu.
- Aktu hægt og varlega á bílastæðum.

## Beygjur

Ökumenn með skerta færni þurfa að aka varlega í beygjum, sérstaklega á gatnamótum. Vinstri beygjur eru þar sýnu hættulegastar ef ekki er sérstakt beygjuljós. Eldri ökumenn eru líklegri en þeir yngri til að valda umferðarslysum í beygjum.

- Notaðu alltaf stefnuljós áður en þú hægir á til að beygja til að vara aðra ökumenn við.

## Öldrun og akstur

Sumir sjúkdómar og skerðing heilsu geta aukið líkur þínar á að lenda í umferðarslysi. Með aldrinum verður slíkt líklegra. Líkaminn verður viðkvæmari fyrir meiðslum og alvarleiki meiðsla vex með aldrinum, jafnvel þó um vægt umferðarslys sé að ræða.

## Upplýsingar um heilsu

Hér fara á eftir listar með spurningum um heilsu þína. Farðu í gegnum listana og svaraðu spurningunum. Ef þú svarar einhverjum spurningum játandi væri hyggilegt að leita ráða hjá lækni varðandi áhrif þess á umferðaröryggi þitt.

## Sjón

Algengir sjúkdómar sem hafa áhrif á sjón, sérstaklega á efri árum, eru sykursýki, gláka, ský á augasteinum og augnbotnahrönnun.

- Áttu erfitt með að lesa?
- Áttu erfitt með að sjá frá þér?
- Áttu erfitt með að sjá hluti til hliðar við þig?
- Áttu erfitt með að meta fjarlægðir?
- Áttu erfitt með að sjá að næturlagi?
- Sérðu geislabaug í kringum ljós?
- Áttu erfitt með að sjá í mjög björtu ljósi?
- Er sjónin óskýr?
- Ertu með tvísýni?
- Sérðu illa miðsvæðis í sjónsviðinu?
- Virðast beinar línur stundum sveigja?
- Hefurðu einhvern tíma séð flygur eða bletti í sjónsviðinu?



## Minni og hugsun

Með vaxandi aldri verður minnisskerðing algengari og getur þróast yfir í heilabilun. Orsakir heilabilunar eru margar en algengastar eru heilaáföll og Alzheimers sjúkdómur. Ýmsir aðrir sjúkdómar geta haft neikvæð áhrif á heilastarfsemi, meðal annars: kæfisvefn, sykursýki og flogaveiki.

- Áttu erfitt með skammtímaminni?
- Hefurðu villst eða tapað áttum við akstur?
- Áttu erfitt með að leysa vandamál?
- Er auðvelt að trufla þig?

- Þarftu hjálp heimavið?
- Ertu mátt minni í öðrum helmingi líkamans?
- Finnurðu fyrir svima eða hefur liðið yfir þig?
- Þarftu að leggja þig óeðlilega oft að deginum til vegna þreytu?
- Hefur þú fengið heilaslæg (heilablóðfall)



- Ert þú með hjartsláttaróreglu?
- Finnst þér þú vera þróttminni eða síþreytt(ur)?

## Styrkur og liðleiki

Algengir sjúkdómar sem geta haft áhrif á vöðva og liði eru meðal annars: slitgigt, Parkinson sjúkdómur, liðagigt, heilaáföll og brottnám á hluta af útlím vegna sjúkdóms eða slyss.

- Eru handleggir eða fætur þróttlitlir?
- Notarðu staf eða göngugrind?
- Finnurðu fyrir jafnvægisleysi?
- Ertu með skjálfta eða riðu?
- Ertu með skyndtruflun í handleggjum eða fótum?

- Gengurðu hægt og í litlum skrefum?
- Hefur þú dottið?
- Áttu erfitt með að hreyfa höfuðið?
- Er hálsinn stírður?
- Áttu erfitt með samhæfingu hreyfinga?

## Svefn og dagsyfja

Algengir sjúkdómar sem geta truflað svefn eru meðal annars: kæfisvefn, fótaóeirð og sjúkdómar sem valda tíðum næturþvaglátum eins og sykursýki, hjartabilun, nýrnabilun, stækkun á blöðruhálskirtli hjá körlum og blöðrusig hjá konum.

Algeng ástæða fyrir dagsyfju án sjúkdóma er ónægur svefn. Algengast er að fólk þurfi 7– 8 klst. svefn. Fáir komast af með sex klst. svefn eða minna.



Skipulegðu langferðir vel, gott er að fleiri en einn ökumaður skiptist á. Stöðvið reglulega við áningarstaði.

- Leggur þú þig á daginn vegna syfju?
- Finnur þú fyrir syfju og þreytu á daginn?
- Hrýtur þú með öndunarhléum í svefni?
- Er svefninn órólegur, byltir þú þér mikið og svitnar í svefni?
- Hefur þú orðið fyrir hjartaáfalli eða hjartabilun sem veldur þér þreytu þó þú hvílir þig?

- Finnur þú fyrir mikilli löngun til að hreyfa fæturna, sérstaklega að kvöldlagi?
- Ertu með tíð þvaglát á daginn og ertu þorstlát(ur)?
- Ertu með þvagleka og þarft að flýta þér á salernið þegar þér verður mál?
- Ertu karlmaður sem á erfitt með að koma þvaglátum af stað og tæma blöðruna?

## Lyf

Andleg vanlíðan og sjúkdómar ásamt með lyfjum geta truflað akstur. Ræddu við lækni um þau áhrif sem lyf þín kunna að hafa. Algeng vandamál sem hafa áhrif á akstur eru meðal annars: kvíði, svefnleysi, þunglyndi, áfengismisnotkun, aðsóknarkennd og ofskynjanir.

Tekur þú einhver lyf sem gætu truflað akstur, svo sem:

- Þunglyndislyf
- Ofnæmislyf
- Vöðvaslakandi lyf
- Kvíðastillandi lyf
- Sterk verkjalyf
- Svefnlyf
- Ógleðilyf

## Takið eftir

Sjúkdómur eða ný einkenni eru ekki í sjálfu sér ábending um að þú eigir að hætta að keyra eða eigir á hættu að valda árekstri eða slysi. Ræddu við lækinn þinn og aðstandendur þína hvort að sjúkdómur eða einkenni hans gætu truflað hæfni þína til aksturs. Mikilvægt er að meta aksturshæfni þegar sjúkdómar með áhrif á heilastarfsemi koma fram.

### Frekari upplýsingar

**Upplýsingar um umferðaröryggi fást til dæmis hjá eftirfarandi:**

**Umferðarstofa, s. 580 - 2000**  
**[www.us.is](http://www.us.is)**

**Rannsóknarnefnd umferðarslysa,**  
**s. 511 - 5040, [www.rnu.is](http://www.rnu.is)**

**Kynningarrit þetta er styrkt af  
Rannsóknarsjóði Vegagerðarinnar 2009-2010**

**Samstarfsaðilar:**



**FORVARNAHÚSIÐ**

Myndir: Ljósmyndasafn Vegagerðarinnar

