

## DELOVNA TERAPIJA

# Starost in vožnja

Vožnja je zelo kompleksna aktivnost, ki zahteva integracijo kognitivnih in motoričnih funkcij ter zaznavnih sposobnosti. Vožnja pomeni svobodo in samostojnost, možnost, da gremo, kamor koli želimo, da smo spontani, vitalni in družabni, v starosti pa je pomemben dejavnik za ohranjanje samostojnosti in dobrega počutja.

## KAJ VPLIVA NA VOŽNJO?

Vendar pa nam starost prinese tudi spremembe v fizičnih in mentalnih sposobnostih. Vsi se staramo drugače, zato ni neke določene meje, kdaj naj bi nekdo moral nehati voziti. Moramo pa se zavedati lastnih sposobnosti in si jih priznati. Starejši vozniki ne povzročajo več nesreč zaradi kršitev v prometu (kot so na primer alkohol ali prehitra vožnja), temveč zaradi napak pri vključevanju v promet ali na odsekih in v križiščih.

Nekatere izmed sprememb, povezanih s starostjo, ki vplivajo tudi na vožnjo, zajemajo:

- **Funkcijo vida:** okvare vida se s starostjo povečajo. Zaradi tega lahko starejši ljudje med vožnjo težje vidijo ljudi, predmete ter gibanje zunaj neposrednega vidnega polja. Dalj časa traja, da preberejo imena ulic ali vidijo prometne znake, ponoči pa ne vidijo jasno in imajo težave z bleščanjem prihajajočih žarometov ali uličnih luči.
- **Funkcijo sluha:** sluh se s starostjo lahko poslabša. Posledično se pri sami vožnji lahko preslišijo sirene ali zvoki iz okolice ali lastnega avtomobila. Slabši sluh lahko pomeni težavo, kadar se morate na hitro odmakniti z vozišča.
- **Fizične sposobnosti:** povečana razširjenost sistemskih bolezni pri starejši populaciji (na primer revmatska in nevrolška obolenja). Okrnjene fizične sposobnosti se kažejo največkrat kot zmanjšana moč, slabša koordinacija in fleksibilnost ter vplivajo na slabši nadzor avtomobila pri vožnji:
  - otrdelost sklepov, še posebno v vratu, otežuje pogled prek ramen, ki je potreben pri zavijanju ali menjavi cestnega pasu;
  - bolečine v različnih predelih na nogi otežujejo premik noge s pedala za plin na pedal za zavoro;
  - zmanjšana moč v ramenih in rokah otežuje dovolj hitro in učinkovito obračanje volana;
  - reakcijski čas se z leti zmanjša;
  - zmanjša se sposobnost učinkovite pozornosti med več aktivnostmi hkrati, ki se dogajajo med samo vožnjo.
- **Kognitivne sposobnosti:** spomin, pozornost, reakcijski čas, izvršilne funkcije, zaznavanje ter hitro odločanje so ključna področja kognitivnih funkcij, ki so pomembna za varnost vožnje. Približno

no pri enem izmed treh starostnikov se pojavi manjši kognitivni upad ali demenca. Zaradi upada kognitivnih funkcij se nekateri vozniki tudi izgubljajo na cesti.

- **Zdravila,** ki jih morajo jemati nekateri starejši, imajo lahko stranske učinke, kot so zaspanost, slabša zbranost in pozornost. Bodite pozorni na to, preden sedete za volan.

## ZNAKI NEVARNE VOŽNJE

Včasih znaki nevarne vožnje lahko nastopijo postopoma ali pa z nenadno spremembo zdravstvenega stanja.

Bodite pozorni na:

- pogosto opraskan avto, ograje ob hiši, vrata garaže in zadevanje robnikov;
- več kazni za prometne prekrške;
- težave pri hitrem menjavanju vznegega pasu, zanašanje na drugi pas, nenadno zaviranje ali pospeševanje brez razloga, neuporaba smernikov oziroma uporaba smernikov brez razloga;
- slabo vidno zaznavanje semaforjev, prometnih znakov, sirene;
- ponavljajoče se težave z izgubljanjem pri izvozih ali na cesti;
- težave z dovolj hitrimi reakcijami (zaviranje, zamenjava pedala za plin in za zavoro, razburjenost in jeza med vožnjo).

## PREPOZNAVANJE LASTNIH OMEJITEV

Če opazate, da vam vožnja avtomobila povzroča neugodje, se je izogibajte. Nekateri vozniki so odgovorni in sami začnejo uvajati spremembe, ko se starajo:

- vozijo samo podnevi, če so opazili težave pri nočni vožnji;
- vozijo po regionalnih cestah in ne avtocestah, da se s tem izognejo hitremu prometu;
- ne vozijo v slabih vremenskih razmerah (dež, nevihta, sneg, led);
- načrtujejo pot pred odhodom, zaradi večjega zaupanja in da se izognejo temu, da bi se na cesti izgubili.

Morda ste res vozili vse življenje in ste ponosni na svojo varno vožnjo, toda ko se starate, je ključnega pomena zavedanje, da se lahko vozne sposobnosti spremenijo. Odločitev za odložitev ključev za avtomobil je vedno težka tako za starejše kot za njihove družine in v posamezniku zbuja čustva jeze, razočaranja ter razdražljivosti. Prav tako lahko občutite sramoto in občutek izgube samostojnosti, zato je potrebnega veliko poguma, da pravočasno, še pred povzročitvijo nesreče, sprejmete odločitev ter nehate voziti in postavite varnost sebe ter drugih na prvo mesto.

► besedilo: ZORANA SICHERL, dipl. delovna terapevtka



Starost prinese spremembe, ki lahko vplivajo na vašo vožnjo.