

Længst muligt i egen bil – og livet uden bil





ÆldreForum er et uafhængigt råd under Social- og Integrationsministeriet, der skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle ældrelivets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og det at blive ældre.

ÆldreForum udsender løbende publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen, initierer forskning og arrangerer konferencer m.m.

Rådet inddrager forskere, myndigheder, fagpersoner, organisationer, kommuner og ældreråd m.fl. i rådsarbejdet.

På ÆldreForums hjemmeside informeres om dele af rådets arbejde, og hjemmesiden opdateres løbende med aktuelle emner på ældreområdet.

ÆldreForums publikationer

ÆldreForums udgivelser kan læses og downloades på hjemmesiden www.aeldreforum.dk.

Rådet har blandt andet udgivet:

Ældre & demens, depression & selvmord (1999),

Ældre & syns- & hørenedsættelse (2000),

Ældre & søvn (2000) samt

Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!
(træningsprogram, 2002).

Publikationer, der ikke er udgået, kan bestilles vederlagsfrit hos ÆldreForum, tlf: 72 42 39 90, aef@aeldreforum.dk eller på www.aeldreforum.dk, hvor de også kan downloades.

Længst muligt i egen bil

– og livet uden bil

Indhold

5 Hvorfor længst muligt i egen bil?

Bilen i hverdagen
Debat om kørekortfornyelsen
ÆldreForums overvejelser

9 Myter & fakta om ældre bilister

Ældre er typisk gode bilister
Ældre har generelt færre ulykker
Ældre kommer oftere til skade
Nogle demente er udsatte

11 Længst muligt i egen bil – hvad kan du selv gøre?

11 Vær i fysisk og mental i form!

11 Forebyg uheld

Vær opmærksom på dagsformen
Vær ekstra opmærksom i vejkryds og sving
Undlad at køre, hvis du føler dig utryg

14 Vælg den rigtige bil, hvis den gamle skal skiftes

15 Hold kørerutinen ved lige! Det gælder også kvinder!
Tænk også på cykelrutinen – og husk cykelhjelm!
Køretimer og bilistkurser

18 Test egne evner som bilist

19 Trafikcafé for ældre trafikanter

20 Helbred og bilkørsel

Alder og bilkørsel

20 Sygdom, der kan påvirke kørslen

Synet

Gigt

Parkinsons sygdom

Apopleksi

Diabetes

Hjerte-karsygdomme

Søvnapnø

Demens

24 Medicin, der kan påvirke kørslen

27 Fornyelse af kørekortet

EU direktiv – nye regler fra januar 2013

Hvordan foregår fornyelse af kørekortet?

Før besøget hos lægen

Besøget hos lægen

Helbredsundersøgelsen

'Demenstesten'

Lægens vurdering

Vejledende helbredsmæssig køretest

Bilistens udgifter

31 Forbered livet uden bil i god tid

Tag samtalen til hjælp
Tiden her og nu
Fremtiden

34 Når klarsyn og dømmekraft svigter – pårørendes rolle

34 Inspiration til samtaler

35 Når personligheden forhindrer klarsyn og dømmekraft
Hjælp til at skubbe processen i gang
Er det snart på tide at stoppe?

35 Når sygdom forhindrer klarsyn og dømmekraft
Find konkret viden
Kør en tur!
Søg råd om kørsel
Skriv en transportplan sammen
Sidste udvej

39 Viden andre steder

Vejledning og rådgivning
Pjecer og anden litteratur

43 Litteratur

Hvorfor længst muligt i egen bil?

Bilen i hverdagen

De fleste ældre har stor gavn af en bil i hverdagen. Ikke alene er den et praktisk transportmiddel, som gør det let at komme rundt, når man skal købe ind, hente medicin og deltage i forskellige aktiviteter og arrangementer. Den giver også frihed og uafhængighed, når kontakten med familie, venner og resten af netværket skal holdes ved lige.

Bor man på landet eller andre steder med sparsom eller ingen kollektiv trafik, kan bilen være den eneste mulighed for transport, og dermed en betingelse for at få adgang til omverdenen uden at være afhængig af andre.

Mange med fysiske skavanker eller et egentligt handicap oplever desuden, at det er lettere at køre bil end at balancere på en cykel, komme over en kantsten eller stige på en bus. Samtidig forringes evnen til at køre bil i de fleste tilfælde senere end evnen til at cykle og gå.

Bilen er desuden ofte forbundet med stor køreglæde og livskvalitet, og til tider kan den næsten være en del af identiteten.

Længst muligt i egen bil

Heldigvis betyder bedre økonomi, bedre helbred og længere levetid, at mange ældre i dag uden problemer beholder kørekortet højt op i årene. Alligevel kan den obligatoriske kørekortfornyelse, som begynder ved 70 års alderen, skabe usikkerhed hos nogle: Hvad sker der egentlig ved lægeundersøgelsen? Fejler jeg noget, der har betydning for, om kortet kan fornys? Og måske stiller man sig selv spørgsmålet: Kører jeg stadig godt nok til at få kørekortet fornyet?

Med pjecen ønsker ÆldreForum at bidrage med inspiration til, hvad man selv kan gøre for at vedblive med at være en sikker bilist, og derved bevare kørekortet længst muligt. Her er også information om, hvordan almindelig aldring samt sygdom og medicin kan påvirke kørslen, og om hvad lægen ser efter ved helbredsundersøgelsen i forbindelse med fornyelse af kørekortet.



Samtaler om et liv uden bil

Trods godt helbred og længere levetid oplever de fleste nogle år sidst i livet, hvor de ikke længere selv kan køre.

Men at holde op med at køre er en proces, som starter længe før, man

beslutter sig for at stoppe. Erfaringerne – også fra lande, som har andre regler for at bevare kørekort i en høj alder – tyder på, at det generelt kan være en vanskelig proces.

Og en lille gruppe ældre fortsætter med at køre, selv om de burde stille

bilen. I disse situationer kan det være en hjælp, hvis en pårørende tager problemet op med bilisten. Det er et vanskeligt og følsomt emne, og med pjecen som inspiration håber ÆldreForum at hjælpe disse svære samtaler lidt på vej.

ÆldreForum vil samtidig opfordre alle ældre bilister til i god tid at overveje og diskutere, hvordan de kommer rundt, den dag de ikke længere har bil. Hvad gør man så? Behovet for transport ændrer sig jo ikke, uanset om det drejer sig om at købe ind, komme til læge eller komme ud blandt andre mennesker.

Myten om ældre som dårlige bilister

ÆldreForums ærinde er også at røkke ved myten om, at ældre bilister auto-

matisk er dårlige bilister. Ældre bilister har ikke flere trafikuheld end yngre, og alder er ikke i sig selv forbundet med øget uheldsrisiko. Snarere tværtimod. Meget tyder på, at rutine og erfaring gør en til en bedre bilist med stigende alder.

Debat om kørekortfornyelsen

Den generelt bedre sundhedstilstand betyder, at de færreste 70-årige fejler noget, som giver usikker kørsel. De fleste får derfor uden videre kørekortet fornyet.

Det har ført til en debat om aldersgrænsernes rimelighed og især et ønske om at hæve aldersgrænsen for den første fornyelse. Nogle ser gerne, at Danmark i lighed med fx Sverige helt fjerner kravet om, at *alle* ældre skal helbredsundersøges og screenes for sygdom forud for kørekortfornyelsen. I Sverige skal lægerne alene indberette personer, som ikke opfylder de medicinske krav til kørekort. Svenske læger skal også indberette personer, som modsætter sig yderligere undersøgelse, når lægen fx af journalen kan se, at en patient sandsynligvis ikke opfylder kravene. Derefter er det den svenske Transportstyrelse, som vurderer, om kørekortet skal tilbagekaldes.

Kørekortfornyelse har i Danmark været på den politiske dagsorden i de senere år. I forbindelse med en ændring af færdselsloven i 2010 vedtog et bredt flertal i Folketinget at fast-



holde 70-års grænsen. Siden er der i sommeren 2012 rejst spørgsmål til justitsministeren om indførelse af en mere smidig og mindre tids- og omkostningskrævende ordning, der tager højde for, at ældre generelt er ved godt helbred, og ikke som tidligere antaget er overrepræsenteret i ulykkesstatistikkerne. Der blev samtidig spurgt, om justitsministeren er indstillet på at hæve aldersgrænsen fra 70 til fx 75 år.

Justitsministeren svarede, at der på baggrund af den eksisterende viden efter hans opfattelse ikke aktuelt er grundlag for at lempe den gældende procedure for kørekortfornyelse, herunder hævelse af aldersgrænsen. Baggrundelsen for svaret var bl.a., at det ikke på forhånd er muligt at udpege, hvilke 70-årige, der er friske nok til fortsat at køre, og hvem der ikke er. Endvidere er der, iflg. ministeren, en potentiel risiko for, at personer med kognitive svækkelser, herunder demens, forsætter med at køre bil, hvis helbredskontrollen slækkes.

ÆldreForums overvejelser

Også for 35 år siden skulle kørekortet fornys første gang ved de 70 år! Men meget er sket siden, og på andre områder har den længere levetid med flere mentalt og fysisk sunde år allerede ført til ændringer. Fx opfordres ældre i dag generelt til at blive på arbejdsmarkedet, og reglen om, at tje-

nestemænd senest skal forlade deres job, når de fylder 70 år, blev ophævet i 2008. I dag må tjenestemænd og andre således gerne arbejde, efter de er fyldt 70 år – men de skal testes, før de må køre i bil til arbejde!

ÆldreForum finder, at den generelt forbedrede sundhedstilstand taler for at udskyde tidspunktet for den første kørekortfornyelse. I lyset af den sundhedsmæssige udvikling i de ældre år kan det forudses, at en fastholdelse af alderskravet på 70 år kommer til at mangle forståelse i befolkningen.

Der mangler dog viden, som gør det muligt på et sikkert grundlag at fastsætte en ny aldersgrænse, uden at trafiksikkerheden sættes over styr. Erfaringen fra praktiserende læger, som har et betydeligt indblik i de faktiske forhold, er, at aldersgrænsen for den første kørekortfornyelse kan udskydes uden risiko for trafiksikkerheden. Det kan tale for, at man forsøgsvis sætter aldersgrænsen op, og løbende indsamler viden om effekten indtil en passende alder er fundet.

Kravet om at *alle* skal helbredsundersøges som led i kørekortfornyelsen, ser ÆldreForum derimod som en fordel. Ikke mindst fordi denne ordning sikrer, at *systemet* i form af læger og trafiksagkyndige i stor udstrækning opfanger de personer, som ikke selv er



i stand til at indse, at de bør lade bilen stå.

Uden en generel helbredsscreening overlades en større del af ansvaret for at 'fjerne' usikre, ældre bilister fra trafikken til pårørende og andre nærtstående. Dette er fx tilfældet i Sverige, hvor Transportstyrelsen i pjecen *Äldre og bilkörsl – information og vägledning til närstående*¹ opfordrer familie og venner til at tage kontakt til lægen, når de bliver i tvivl om en nærtståendes kørefærdighed. Transportstyrelsen understreger, at det er vigtigt, at familiemedlemmet eller vennen tager med til lægen og oplyser om eventuelle advarselssignaler på usikker kørsel, og samtidig hører om de forholdsregler, som lægen giver.

Transportstyrelsen forbereder desuden pårørende på, at beskeden om, at man ikke længere opfylder de medicinske krav til at have kørekort, kan

vække stærke følelser hos bilisten, og at pårørende derfor kan føle sig bebrejdet for at have kontaktet sundhedsvæsenet.

Selv om ÆldreForum opfordrer pårørende til at medvirke til, at uegnede bilister stoppes i tide, er det både uheldigt og meget lidt betryggende at overlade en så stor del af ansvaret til de pårørende.

Tak

ÆldreForum takker seniorforsker, praktiserende læge, dr. med. Mikkell Vass for hans store indsats som medforfatter til publikationen. Ligeledes tak til overlæge, lektor, dr. med. Carsten Hendriksen, der har bidraget med kritiske spørgsmål under udarbejdelsen, og til dr. med. Marianne Schroll, som har stillet citater af 95-årige fra 1914-populationsundersøgelsen i Glostrup til rådighed.



1 Originaltitel: *Äldre och bilkörning – Information och vägledning för närstående*

Myter & fakta om ældre bilister

For ikke så mange år siden kunne man i en avis læse, at 'de ældre er farlige i trafikken og hyppigere involveret i uheld end andre aldersgrupper, og det er ofte ældre, der optræder som de såkaldte spøgelsesbilister på motorvejene. Alligevel er de ikke meget for at slippe rattet'.

Ældre er typisk gode bilister

Trafikforskere peger imidlertid på, at ældre typisk er gode bilister. Det skyldes både deres lange erfaring bag rattet, og at de kompenserer for nedsat reaktionsevne og andre aldersskavaner, der påvirker kørslen. Ældre kører nemlig generelt som man anbefaler: De overholder fartgrænser, holder afstand til forankørende, kører ikke når de er uoplagte, eller på tidspunkter og steder, hvor de føler sig utrygge. Se flere eksempler på, hvordan ældre bilister tilpasser kørslen på side 14.

*" Jeg har også en bil stående.
Jeg havde kørekort til jeg blev 90.
Så turde jeg ikke forny det. Jeg
kunne godt have fået det fornyet,*

*men jeg kunne godt mærke, at jeg
reagerede ikke så hurtigt, som jeg
har gjort. Det var altså en pine at
aflevere det kørekort, ikk? Jeg fik
kørekort allerede i min læretid. Jeg
fik det af min læremester. "*

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.

Ældre er generelt også bedre til at holde alkohol og bilkørsel adskilt og undgår derved den alvorlige risiko, som præger mange ulykker i visse andre aldersgrupper. Til gengæld får mange ældre medicin, som kan påvirke køreevnen. Og trafikforskere peger på, at ældre bilisters forhold til kørsel og alkohol kan ændre sig i fremtiden, når nuværende midaldrende, som har et større alkoholforbrug, bliver ældre.

En nyere undersøgelse fra Vejdirektoratet om spøgelsesbilisme viste, at alkohol generelt spillede en stor rolle. Ud af undersøgelsens 100 spøgelsesbilister var 35 alkoholpåvirkede, ofte med en høj promille. Kun 3 af de 35 alkoholpåvirkede var over 65 år. Af alle 100 spøgelsesbilister var 37 personer 65 år eller derover, og familie, læge eller politi vurderede, at 9 af disse

37 ældre spørgelsesbilister var demente eller havde en begyndende demens.

Ældre har generelt færre ulykker

Ældre bilister har generelt færre ulykker end andre aldersgrupper. Når statistikken alligevel ofte viser det modsatte, skyldes det opgørelsesmåden: Statistikken tager ikke højde for, at ældre primært kører i den komplicerede bytrafik, hvor de fleste uheld sker, mens de ofte undgår motorveje, hvor der sker færre ulykker. Hvis statistikken korrigeres for aldersgruppernes forskellige kørselsmønstre og antallet af kørte kilometre, har ældre ikke flere uheld end andre aldersgrupper.



Ældre kommer oftere til skade

Ældre kommer imidlertid oftere til skade i trafikken. Det skyldes, at de er fysisk mere skrøbelige end yngre, og tit kører i ældre biler med mindre sikkerhed. Begge dele gør ældre mere sårbare, så de ved ulykker kommer oftere og mere alvorligt til skade. Som årene går, nedsættes kroppens evne til at reparere skader, og samtidig tager det længere tid.

Nogle ældre er udsatte

Ved siden af den store gruppe meget sikre bilister findes mindre grupper med øget uheldsrisiko. Personer med *let demens* har ikke øget risiko for alvorlige færdselsuheld, men i takt med at tilstanden udvikler sig, stiger risikoen for usikker kørsel, og på et tidspunkt vil det ikke længere være forsvarligt at køre.

Også personer, som først sent lærte at køre bil, og som derfor har mindre kørerutine og erfaring end ældre generelt, får som ældre på et tidspunkt problemer i trafikken. Det samme er tilfældet for ældre bilister, som ikke holder kørerutinen ved lige.

Længst muligt i egen bil – hvad kan du selv gøre?

De fleste ældre ønsker at køre bil så længe som muligt, og man kan selv gøre sit til, at det bliver muligt.

Vær i fysisk og mental form!

De færreste tænker på, at man er mere sikker som bilist, når man er i fysisk og mental form.

Med stærke ben- og armmuskler har man ingen problemer med at betjene rat og pedaler. Og er nakke og ryg smidige, kan man lettere dreje hovedet, og overser ikke så nemt andre trafikanter. En god kondition styrker koncentrationsevnen, så man både fastholder opmærksomheden i trafikken længere tid ad gangen, og reagerer hurtigere.

Motion, der styrker muskler, bevægelighed og kondition, er derfor godt. Også hjernegymnastik øger koncentrationsevne og opmærksomhed, så diskuter gerne dagens begivenheder med omgangskredsen – uanset om man er enig eller uenig, er det med til at holde hjernen i gang! Spil og at læ-

re nyt holder også hjernen i gang.

Mange små måltider i løbet af dagen holder i øvrigt opmærksomhed, koncentration og reaktionsevne mere stabil over hele dagen end færre, større måltider.

Forebyg uheld

En undersøgelse fra Havarikommisjonen for Vejtrafikulykker fra 2012 har givet ny viden, som kan være med til at forebygge nye uheld med ældre bilister. Kommissionen analyserede nøje 32 konkrete ulykker med ældre bilister og beskriver to typer uheld, som primært skyldes den ældre bilist: Ulykker hvor bilisten pludseligt mistede bevidstheden, og ulykker i kryds. Kommissionen understreger dog, at de konkrete uheld kunne være sket for alle, uanset alder.

Vær opmærksom på dagsformen

Havarikommisjonen vurderer, at nogle af de ulykker, hvor bilisten

pludseligt mistede bevidstheden, kunne være undgået, hvis bilisten før køreturen havde været opmærksom på sin fysiske og mentale form, og om det var forsvarligt at køre.

Vær ekstra opmærksom i veikryds og sving

De fleste uheld med ældre bilister sker i veikryds eller ved sving, især venstresving. Havarikommissionen vurderer, at en medvirkende årsag er, at bilisterne overser modparten. Blandt

Vær opmærksom på dagsformen

Sæt dig ikke bag rattet, hvis du:

- Er svimmel eller træt efter en nats dårlig søvn.
- Har taget en sovepille sent på natten eller først på morgenen. Eller en sovepille med lang halveringstid – det tager lang tid før den er ude af kroppen.
- Har taget ny medicin, du ikke kender virkningen af. Du risikerer at nedsætte din kørefærdighed uden at vide det.

Tænk også på:

- At sidde godt i bilen, og at sæde og spejle er rigtigt indstillet.
- At skifte chauffør undervejs, hvis du bliver utilpas, træt eller søvnig. Hvis I kører to sammen og begge har kørerutine, kan det forebygge uheld.
- At væsketab og varme kan nedsætte opmærksomhed og koncentration. Jo ældre man bliver, desto mere sårbar bliver man over for væsketab og varme.
- At drikke rigeligt med væske.
- At lære bilens klimaanlæg at kende, så du kan skrue ned for varmen eller sætte blæseren på.
- At bede passagerer være stille, så du kan koncentrere dig.
- At tale regelmæssigt med lægen, hvis du får mere end 5 slags medicin. Måske skal medicinen justeres, da antallet af medikamenter øger risikoen for, at kørslen bliver påvirket.

andet fordi hjernen med alderen skal bruge længere tid til at bearbejde alle de 'informationer', der skal håndteres, når man kører ud i et kryds: Andre trafikanter, fx bilister, motorcykler og cyklister, kan komme fra forskellige retninger, i forskellige spor og med forskellige hastigheder og intentioner. Vejmærkning og skilte skal aflæses på samme tid. Det hele skal vurderes hurtigt, for trafikken skal glide, og trafikbilledet ændrer sig hele tiden. Og samtidig skal pedaler, blinklys og andet udstyr håndteres.

Dertil kom, at flere bilister i undersøgelsen var trætte, stressede eller presset ud i en situation, hvor de normalt ville undgå at køre. Dette svækkede yderligere evnen til at behandle de mange trafik-informationer samtidig.

Det gælder derfor både om at skabe sig lidt mere tid til at få overblik over

Få bedre overblik i kryds

I kryds med vigepligt og dårlig oversigt kan man trille langsomt frem over hjåjtænderne, hvor det kan gøres, uden at være til gene for andre trafikanter. Det er fuldt lovligt, hvis det er nødvendigt for overblikket, og man klart viser, at man vil overholde sin vigepligt.

Kilde: *Ulykker med ældre bilister*. Havarikommisionen for Vejtrafikulykker.

trafiksituationen og at undgå at køre, når man fx føler sig usikker eller i dårlig dagsform.

Pjecen *Sikker senior – bag rattet* har



råd til sikker kørsel i vej kryds. Pjecen er udgivet af Rådet for Sikker Trafik, og er omtalt i afsnittet *Viden andre steder*.

Undlad at køre, hvis du føler dig utryg

Det er ofte situationer, som betyder meget for en, der gør, at man kører på tidspunkter, man normalt ville undgå. Et familiemedlem, en nabo eller god ven får uventet behov for hjælp til transport, fx fordi deres egen bil ikke kan starte, eller den sidste bus er kørt. Og man vil meget nødig undlade at hjælpe. Men det øger risikoen for at blive involveret i uheld med alvorlige konsekvenser for både én selv, passagerer og eventuelt andre.

Der er behov for i fællesskab at skabe forståelse for, at et afslag, der skyldes, at man normalt ikke kører på det sted, på det tidspunkt, i det vejr osv., fordi man er utryg ved at køre, skal respekteres. Sådanne afslag er helt normale og fornuftige reaktioner på vanskelige køresituationer.

Vælg den rigtige bil, hvis den gamle skal skiftes

Hvis bilen skal udskiftes, er det en god idé at tænke frem i tiden og købe en bil, der tilgodeser ældre bilisters

Tilpas din kørsel – eksempler på kompensation i trafikken

Mange ældre kompenserer for småskavanker ved at tilpasse kørslen, så de undgår steder og situationer, der føles utrygge. For eksempel ved at:

- Køre langsommere.
- Undgå kørsel i mørke og dårligt vejr, fx regnvejr og tåge.
- Undgå myldretid og motorveje.
- Vælge ruter uden kompliceret kryds – og venstresving.
- Vælge parkeringspladser uden parallelparkering.

behov. Den rigtige bil kan udskyde det tidspunkt, hvor man må stoppe med at køre.

Rådet for Sikker Trafik – tidligere Rådet for Større Færdselssikkerhed – anbefaler, at bilen har høj dør, så den er let at stige ind og ud af, har justerbare sæder, servostyring, tydelige instrumenter og et godt udsyn. Et automatgear letter kørslen, så man får bedre tid til at orientere sig. Fremtidens tekniske udstyr forventes at gøre det endnu lettere at håndtere bilen.

Mange airbags øger sikkerheden, og *sideairbags* er vigtige, da ældre ofte

påkøres fra siden. Også en god bedømmelse i *crash-test* og sidekollisionsikkerhed er udtryk for sikkerhed. Havarikommissionen for Vejtrafik peger på, at også en sikkerhedssele med *selekraftbegrænser* betyder meget for sikkerheden. Ældre tåler ikke voldsom opbremsning, og en selekraftbegrænser bevirker, at selen ikke blokerer med det samme, men strækker sig, så personen bremses mere jævnt, og risikoen for indre kvæstelser derfor bliver mindre.

Hold kørerutinen ved lige! Det gælder også kvinder!

Det er vigtigt at holde sin kørsel ved lige ved at køre flere gange om ugen. Ellers ruster rutinen, og man får sværere ved at manøvrere bilen og overskue trafikken. Ældre som kører ofte, har også kortere reaktionstid. Og jo mere rutineret man er, når svækkelse sætter ind, jo længere kan man tit blive ved med at køre.

For mange par indebærer skiftet fra arbejdsliv til en tilværelse som pensionister eller efterlønsmodtagere, at man oftere følges ad i bilen. Fx på indkøb og til andre aktiviteter, hvor man tidligere kørte hver for sig til arbejde. Når der pludselig kun er behov for én chauffør, er det vigtigt, at begge parter jævnligt sidder bag rattet,

så også kvinden bevarer rutinen, lige indtil helbredet siger stop.

” Vi havde en påkørsel. Inde på Nørre Vold ... Vi kom ikke til skade nogen af os, heller ikke de andre, og bilen var noget beskadiget ... I har ikke købt en ny? Vore børn slap for at bede os holde op med at køre. Og den påkørsel var en gang for meget, ikke sandt? ”

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.

For uden kørerutine bliver man hurtigt usikker og nervøs bag et rat, og så er der ikke langt til helt at opgive kørekortet. Det sker generelt langt tidligere for kvinder end for mænd, selv om kvinderne er raske nok til fortsat at køre. Især i de ældste aldersgrupper fornyr langt flere mænd end kvinder kørekort.

Men det harmonerer dårligt med, at mange mænd tidligere end kvinder får livsstilssygdomme, der gør kørsel uforsvarlig. En dag kan parret blive afhængige af, at kun kvinden kan køre bilen. Da kvinder desuden generelt lever længere end mænd, overlever mange kvinder også ægtefællen – og med både kørerutine og kørekort i behold, er det lettere at undgå isolation.



Tænk også på cykelrutinen – og husk cykelhjelm!

Det gælder i øvrigt også om at holde sin cykelrutine ved lige. Holder man fx op med at cykle den dag, man går på pension, bliver man hurtigt en dårlig cyklist. Balancen bliver dårligere uden den daglige cykeltur. Statistiken viser, at det også er en god idé at huske sin cykelhjelm. Mens andelen af hovedskader i cyklistulykker er faldet markant for cyklister under 65 år, er det ikke tilfældet for cyklister over 65 år. Tværtimod ser der ud til at være sket en lille stigning i hovedskader blandt ældre cyklister de sidste år.

” Da jeg var 70 år, sagde jeg, nu vil jeg ikke køre mere, for jeg føler mig ikke sikker. Og så gav jeg mit barnebarn bilen. Og så har børnene kørt for dig, og ellers har du cyklet i mange år? Ja, jeg kan godt li’ at cykle. Jeg har gået i Ældreklubber i flere år ... jeg kørte jo på cykel til at begynde med. Men vi fik sådan et vejr, som vi har nu. Så holdt jeg op, og så turde jeg ikke cykle igen ... Der bor en invalid oppe på 2. sal her ... Og hun har så kørt for mig, når jeg skulle til fodlægen. Men nu har hun også fået dårligt knæ, så hun kan næsten ikke køre bil mere. ”

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.

Køretimer og bilistkurser

Føler man selv, at rutinen er begyndt at ruste, kan et par køretimer hos en kørelærer måske være løsningen. Er familien begyndt at blive urolig, kan en køretime eller to give svar på, om nervøsiteten er berettiget.

En række kommuner yder tilskud til bilistkurser for borgere over 65 år. Kurserne kan bestå af teori alene, eller være kombineret med kørsel i egen bil med en kørelærer, og nogle steder kan man selv tilkøbe kurser på køretekniske anlæg. Man får opdateret sin viden om trafikforhold og færdselsregler, og eventuelt afprøvet sin praktiske kunnen som bilist. Hold øje med annoncer i lokalavisen, eller spørg kommunens Borgerservice, om der tilbydes bilistkurser til ældre.

Ældre Sagen arrangerer genopfriskningskurser med både teori og køretimer i egen bil. Kurset er specielt udviklet til ældre bilister i samarbejde med Dansk Kørelærer Union. Kurserne afholdes af en kørelærer, som er efteruddannet til at afholde disse særlige kurser.

Man kan ikke miste sit kørekort ved at deltage i kørekurser.

” Det er nødvendigt at have hjul under fødderne for at komme ud. Jeg har droppet de lange ture, og kører primært i lokalområdet og til Hillerød, forklarer en 76-årige bilist fra Fredensborg. Da kørekortet stod til fornyelse, spurgte hendes børn, om det ikke var tid til at opgive kørekortet og droppe bilen. Hun mente selv, at hun sagtens kunne køre videre. ’Men tænk nu, hvis de havde ret?’ siger kvinden, og ringede til en kørelærer. Kørelæreren var ikke i tvivl: ’Hun klarede det godt. Hun var oppe på mærkerne i forhold til at orientere sig, og hendes reaktioner var rimelig gode. Det er jo vigtigt, at ældre kan følge med i en rundkørsel og tør køre lige så stærkt som de andre på motorvejen, ellers kan der opstå farlige situationer’. Efter køretimerne blev kørekortet i øvrigt fornyet uden problemer. ”

Kilde: Motor 4/ 2010. Anonymiseret



Test egne evner som bilist

Er man usikker på stadig at være en sikker bilist, eller om det er tid at overveje at stoppe med at køre, kan svarene på 8 simple spørgsmål give et fingerpeg:

- Dytter andre bilister ofte af mig?
- Har jeg haft ulykker?
- Er det sket, at jeg er 'faret vild'?
- Dukker biler eller fodgængere pludselig op i synsfeltet?
- Har familien, venner, eller min læge talt om min kørsel?
- Er jeg begyndt at køre mindre end før?
- Har jeg problemer, når jeg skal skifte kørebane?
- Har jeg haft problemer med at skifte mellem speeder-og bremsepedal?

Kilde: National Institute on Aging.

I afsnittet *Når sygdom forhindrer klarsyn og dømmekraft* side 35 er der eksempler på advarselstegn, når demens påvirker kørslen.



Trafikcafé for ældre trafikanter

Også for samfundet er det langt at foretrække, at ældre kan køre så længe som muligt, da bilen giver uafhængighed og selvhjulpenhed. Samtidig er bilkørsel den sikreste transportform for ældre. Statistikken viser således, at ældres risiko for at komme alvorligt til skade og omkomme i trafikken er mindre, når de er i bil, end når de cykler eller spadserer.

Ældre er som nævnt generelt gode bilister, men forudsætningerne for at færdes i trafikken ændres med alde-

ren, og det rejser mange spørgsmål. En række kommuner har haft stor succes med *Trafikcaféer for ældre trafikanter*, hvor borgerne bliver informeret og kan spørge om trafiksikkerhed, der har særlig betydning for ældre bilister, cyklister og fodgængere. Hensigten er at øge deltagernes viden om, hvad de skal være særlig opmærksomme på i trafikken, og hvad de selv kan gøre for at bevare mobiliteten på en trafiksikker måde.

Vejviser til Trafikcaféer

De tidligere Regionale Færdselssikkerhedsudvalg har udarbejdet en skabelon med forslag til emner, oplægsholdere og praktisk gennemførelse af Trafikcaféer.

Skabelonen *Trafikcafé for ældre trafikanter* kan ses og downloades på ÆldreForums hjemmeside: www.aeldreforum.dk. Se under *Udgivelser* og derefter *Længst muligt i egen bil – og livet uden bil*.

Da de Regionale Færdselssikkerhedsudvalg er nedlagt, *ophører* det tilskud, som omtales i skabelonen.

Helbred og bilkørsel

Både normal aldring, sygdom og medicin kan påvirke kørefærdigheden, dvs. evnen til at manøvrere bilen, at aflæse trafikken og vurdere sin egen dømmekraft.

Alder og bilkørsel

Når det gælder bilkørsel i mere frem-skreden alder, drejer det sig først og fremmest om at undgå tilstande, som kan påvirke koncentration og bevidsthed. Hjernens funktioner skal være helt intakte for at reagere hensigtsmæssigt i trafikken. Derudover har førlligheden betydning. De snigende aldersforandringer, som påvirker syn

og høreelse, muskler og reaktionshastighed, bliver også en væsentlig faktor. Ikke mindst hvis man har kroniske sygdomme, der kræver behandling.

Sygdom, der kan påvirke kørslen

Sundhedsstyrelsen har fastsat en række helbreds krav, som skal være opfyldt, for at man må køre bil. Kun få situationer giver automatisk kørselsforbud eller betyder, at kørekortet ikke fornys. Flere forhold kan spille ind, fx sygdommens sværhedsgrad, eller om man lider af flere sygdomme, som

Syn & bilkørsel

Jo hurtigere man bevæger sig, jo vigtigere er synet for at kunne opfatte trafikken. Er synet svækket, skal tingene typisk tættere på, før man opfatter dem, og der bliver kortere tid til at undvige. Og da reaktionstiden øges med alderen, er det yderst vigtigt, at synet er godt nok til at køre sikkert. Undersøgelser tyder desværre på, at mange ældre ikke opfylder færdselskravene til synet, når de færdes i trafikken, selv om det ofte blot drejer sig om at anskaffe passende briller, eller anvende de briller, man allerede har.

Kilde: Trafiksyn. Øjenforeningen Værn om Synet.

hver især ikke er alvorlige, men som tilsammen øger risikoen for, at kørslen kan blive påvirket.

Her omtales eksempler på sygdomme og funktioner, som er omfattet af Sundhedsstyrelsens vigtigste krav: Syn, førlighed, mental funktion og bevidsthed.

Synet

Særligt synsstyrke, synsfelt, synsevne i mørke, følsomhed over for blænding, kontrastfølsomhed og dobbeltsyn har betydning for kørslen. Et svækket syn kan skyldes sygdom som grå og grøn stær eller aldersforandringer på net-hinden (AMD, macula degeneration).



” Jeg byggede Lillebæltsbroen. Jeg havde tilsyn med belægningen ... De ville have mig til at tage Farøbroen også, men da var jeg over 70. Jeg kørte derned 2-3 gange om ugen for at føre tilsyn. Her er billeder af en folkevogn ... og her en Citroën ... og en

Førlighed & bilkørsel

Nakke og hals skal være så bevægelige, at man kan orientere sig bagud, og der skal være tilstrækkelig bevægelighed og kraft i ben og arme, til at man har herredømme over bilen og kan betjene styretøj, pedaler og instrumenter.

I nogle tilfælde kan en specialindretning af bilen kompensere for nedsat førlighed. Fx i form af tilpasset rat, spejl, automatgear eller bremseforstærker.

Hillman ... Der er mange biler? Jeg har haft nogle biler. De blev slidt ... Her er en hvid Citroën. Det var vist den sidste. Hvornår holdt du op med at køre bil? Det var vist, da jeg var 85, tror jeg. Og hvad fik dig til at holde op? Det var fordi jeg skulle have fornyet mit kørekort, og så skulle jeg have en attest, og det ville lægen ikke skrive; han syntes mit syn var dårligt. Så blev jeg sendt til øjnelæge, og så kunne jeg ikke få det. Hvordan klarede du dig uden kørekort? Jeg var simpelthen så gammel, jeg var 85... ”

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.

De fleste mennesker bliver langsynede med alderen, men også andre forhold kan betyde, at man skal bruge briller eller kontaktlinser med korrekt styrke. Man kan læse mere om specielle synsproblemer i pjecen *Trafiksyn* fra Øjenforeningen Værn om Synet. Pjecen er omtalt i afsnittet *Viden andre steder*.

Gigt

Når gigt nedsætter bevægeligheden i skuldre, hænder og nakke, kan det være svært at holde på rattet og dreje, betjene bremse og speeder, spænde sikkerhedsselen, og dreje hovedet for at holde øje med blinde vinkler eller skifte vognbane. Gigt i knæ eller hofte kan gøre det besværligt at stige ind og ud af bilen.

Tal med egen læge om hvad man kan gøre for at køre sikkert. Der fin-

des mange hjælpemidler, og er der behov for behandling mod smerter, så vær opmærksom på at få medicin, som ikke virker sløvende eller søvndyssende. Gængse gigtmidler som *Ibren* og *Ibuprofen* kan påvirke koncentrationen, og *morfin* kan virke sløvende.

Parkinsons sygdom

Parkinsons sygdom medfører rystebevægelser, stive muskler og langsomme bevægelser. Også balance og koordinationsevne kan være nedsat. Sygdommen kan gøre kørsel usikker, da man ikke kan reagere hurtigt på uventede hændelser. Den fysiske og mentale funktionsevne skal vurderes af en speciallæge, før der søges om fornyelse af kørekortet.

Specialindretning til biler m.m.

Landsforeningen af Polio- Trafik- og Ulykkesramte (PTU) tilbyder bl.a. at vurdere, om specialindretning til bilen kan afhjælpe kørevanskeligheder som følge af fx gigt, apopleksi eller Parkinsons sygdom. PTU kan også vurdere kørefærdigheder efter hjerneskader opstået som følge af sygdom eller ulykke.

Private kan købe bistand fra PTU. I nogle tilfælde henviser kommunen til PTU, og i så fald betaler kommunen for vurderingen. Se kontaktoplysninger til PTU i afsnittet *Viden andre steder*.

Reglerne for støtte til køb og specialindretning af bil omtales ligeledes i afsnittet *Viden andre steder*.

Bevidsthed & bilkørsel

Nogle sygdomme giver risiko for, at hjernen 'slukker', så man pludselig mister bevidstheden, og udgør derfor en risiko for færdselssikkerheden.

Apopleksi

Apopleksi, også kaldet slagtilfælde, kan give fysiske og mentale følger, som kan påvirke kørslen. Et midlertidigt eller permanent kørselsforbud kan komme på tale, hvis opfattelsesevnen og den fysiske formåen, fx på grund af lammelse, er påvirket.

Har man problemer med at træffe beslutninger eller orientere sig, må man ikke køre. Fx indebærer såkaldt *neglekt*, som er en hyppig følge af apopleksi, at man ikke er opmærksom på syns- og høreindtryk, der kommer fra den ene side, og derfor ikke reagerer på dem. Man må heller ikke køre, hvis der er risiko for et nyt slagtilfælde og tab af bevidsthed.

Efter et slagtilfælde vil en del være i stand til at genoptage kørslen efter et køreforbud på fx 3 eller 6 måneder, men mange afstår, fordi de er usikre på deres kørefærdighed. Typisk vil en speciallæge afgøre, hvor længe man ikke må køre. Køretimer med en kørelærer kan være en god hjælp til at komme i gang med at køre igen.

Diabetes

Diabetes, der ikke er velreguleret, kan give lavt blodsukker med symptomer, som gør det uforsvarligt at sidde bag rattet:

- ◆ Træthed eller svimmelhed
- ◆ Sløret eller uskarpt syn
- ◆ Bevidsthedstab.

Har man haft et af disse symptomer, bør man tale med sin læge. Ubehandlet kan diabetes give føleforstyrrelser og nedsat kraft i hænder, arme og ben, som kan påvirke førligheden og dermed køreevnen yderligere.

Fornyelse af kørekortet forudsætter, at man kender symptomerne og forstår risikoen ved lavt blodsukker, samt kan kontrollere sygdommen. Har en bilist mindst to gange i løbet af et år haft brug for hjælp fra en anden person pga. lavt blodsukker (alvorlig hypoglykæmi) kan kørekortet ikke fornyes.

” ... Vi har lige været en tur oppe i Klint ... Jeg har et sommerhus deroppe. Sådan lidt for at vise min nye ven. Men så viste han mig et, han havde lavet, men ikke havde mere. Nu var vi rundt og kørte lidt. Det var min datter, der kørte. Det er ikke din ven, der kører? Nej, han har sukkersyge ... ”

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.

Hjerte-karsygdomme

Pludselige svigt i hjerte- eller kredsløbssystemet kan påvirke bevidstheden. Alvorlige forstyrrelser i hjerterytmen eller hjertekrampe (angina pectoris), der opstår i hvile eller ved sindsbevægelse, fører altid til kørselsforbud, og kørekortet kan ikke fornys.

Ved andre hjerte-karsygdomme skal en læge vurdere, om det er sikkert fortsat at køre. Kørekortet kan eventuelt fornys for en kortere periode.

Søvnapnø

Søvnapnø er en ikke så sjælden medicinsk tilstand, hvor vejtrækningen stopper eller bliver meget svag et kort øjeblik, mens man sover. Når søvnen forstyrres kan man blive døsig eller søvngig om dagen, og så er det farligt at sætte sig bag rattet. Ubehandlet søvnapnø kan føre til kørselsforbud.

Tal med lægen om behandlingsmuligheder.

Demens

Sundhedsstyrelsen anbefaler normalt ikke kørekort ved demens eller anden mental svækkelse af moderat og svær grad. Det er typisk lægen, der vurderer, at det en dag ikke længere er sikkert at køre bil. Men mange demente personer bliver i løbet af deres sygdomsforløb selv klar over, at de bør opgive bilen.

Medicin, der kan påvirke kørslen

Hvis man regelmæssigt indtager trafikfarlig medicin i så høje doser, at det påvirker kørslen, kan kørekortet ikke fornys. Det samme gælder, hvis man ikke kan holde kørsel og alkohol adskilt.

Mere end halvdelen af befolkningen over 65 år bruger dagligt mindst

Mental funktion og bilkørsel

Personer med *let demens* har ikke øget risiko for alvorlige færdselsuheld. Men hvis tilstanden udvikler sig, vil nedsat opmærksomhed, dømmekraft og overblik på et tidspunkt gøre det risikofyldt og uforvarsomt at køre. Personer med *moderat* og *svær demens* må ikke køre bil.

Personer med let kognitiv svækkelse uden demens menes ikke at have øget risiko for færdselsuheld.

Eksempler på medicin, som er kendt for at kunne påvirke kørsel

- Beroligende medicin.
- Sovemedicin.
- Stærk, smertestillende medicin.
- Midler mod depression og epilepsi.
- Hostemedicin.
- Nogle typer allergimedicin.

fem slags medicin. Mange medikamenter kan påvirke kørslen, fx i form af svimmelhed, døsigthed og hukommelses- og koncentrationsbesvær, som igen kan nedsætte opmærksomhed, dømmekraft, evne til at manøvrere bilen samt øge reaktionstiden.

Påvirkningen kan være særlig udtalt, når man begynder på et nyt præparat, eller hvis dosis bliver sat op. Nogle typer receptpligtig medicin kræver lang tilvænning, eller har særlig stærk virkning. Fx påvirker stærk, smertestillende medicin og nogle typer angst- og sovemedicin hjernen svarende til en alkoholpromille på 0,6-1,2 pct.! Følg derfor altid lægens anvisning, og læs altid indlægssedlen. Se også efter den røde trekant, som advarer mod at føre bil efter indtagelse.

Visse beroligende midler og lang-

tidsvirkende sovemidler er så trafikfarlige, at kørekortet ikke vil blive fornyet, hvis midlerne anvendes fast. Der er her tale om de såkaldte *benzodiazepiner* med lang halveringstid.

Forbruget af benzodiazepiner er faldet i de senere år, især blandt yngre brugere. Mange i de ældre aldersgrupper får stadig disse midler, typisk med stofferne *Zopiclone* og *Zolpidem*. Medicinen virker dog kun den første tid, og herefter er det bivirkningerne, der dominerer. Mange brugere fortæller, at det er en lettelse at komme fri af medicinen. Det kan være nødvendigt at trappe brugen ned over en periode, men man kan få en aftale med sin læge om nedtrapning, hvis man øn-



sker det. Det samme gælder for andre typer sovemidler og angstdæmpende medicin.

Også håndkøbsmedicin kan bære den røde advarselstrekanter, men man-

ge ignorerer advarslen, fordi de aldrig har mærket bivirkningerne. Hold alligevel altid et vågent øje med, om der skulle opstå bivirkninger.

Undgå trafikfarlige bivirkninger af medicin

Vær opmærksom på, at virkningen af en medicin, man har vænnet sig til, pludselig ændre sig, hvis den kombineres med et nyt præparat. Det sker især, når der er tale om receptpligtig medicin, men også kombinationen med håndkøbsmedicin kan i nogle tilfælde fremkalde køre-farlige bivirkninger.

Vent altid mindst et par dage med at køre, når du får ny medicin, og længere tid, hvis lægen siger det. Væn dig til medicinen og mærk efter, om du bliver påvirket, før du sætter dig bag rattet.

Og brug *aldrig* andres medicin. Heller ikke ægtefællens. Den kan virke helt anderledes på andre mennesker!

Fornyelse af kørekortet

EU direktiv – nye regler fra januar 2013

Et såkaldt EU direktiv om kørekort betyder blandt andet, at kørekort til almindelig bil, der erhverves efter 19. januar 2013, bliver gyldigt i 15 år, dog højst til indehaveren fylder 70 år. Indtil det 70. år sker fornyelsen ved at indlevere en ansøgning til kommunen vedlagt et fotografi. Denne fornyelse kræver ikke helbredsattest. Den kortere gyldighedsperiode skal blandt andet begrænse omfanget af forfalskning af kørekort i EU.

Reglerne for udløb og ombytning af kørekort, der er udstedt før 19. januar 2013, vil blive fastsat efterfølgende af justitsministeren.

Fornyelse af kørekort fra 70-års alderen

De særlige regler for fornyelse af kørekort fra 70 år og frem, der kræver at man indleverer helbreds erklæring, videreføres i uændret form efter den 19. januar 2013. Disse regler omtales nedenfor.



Hvordan foregår fornyelse af kørekortet?

Kørekortet skal fornys, når man fylder 70, 74, 76, 78 og 80 år, og herefter hvert år. Som led i fornyelsen skal der foretages en helbredsundersøgelse hos egen læge.

Før besøget hos lægen

Man skal selv huske at bestille tid hos lægen til helbredsundersøgelsen. Der sendes ingen påmindelse om, at kørekortet skal fornys.

Lægen har blanketten til helbredsundersøgelsen, eller man kan selv

hente den hos kommunen, hvor den senere afleveres personligt sammen med en ansøgningsblanket og et foto, godkendt til kørekort. Har man adgang til internettet og en printer, kan begge blanketter hentes på hjemmesiden www.borger.dk. I afsnittet *Viden andre steder* sidst i publikationen omtales www.borger.dk og en række pjecer, som nærmere beskriver, hvor og hvordan kørekortet fornys.

Besøget hos lægen

Lægen vurderer, om helbredet kan være til hinder for at kørekortet kan fornys, dvs. om Sundhedsstyrelsens krav er opfyldt. Selv om man fejler noget, der er kendt for at kunne påvirke kørslen, fx nedsat syn eller bevægelighed, demens eller søvnforstyr-

relser, kan man ofte sammen med sin læge finde en løsning, der gør det muligt at forlænge perioden, hvor man kan køre indtil der foreligger en afklaring.

Hvis kronisk sygdom eller aldring gradvist nedsætter kørefærdigheden, kan besøget også benyttes til i god tid at tale med lægen om, hvornår det er ved at være tid til at holde inde med kørslen. Det giver tid til at overveje alternativer til bilen, så man til den tid stadig kan få købt ind og bevare sine kontakter til omverdenen.

Helbredsundersøgelsen

Lægen foretager en syns- og høreprøve, undersøger bevægelighed og mental funktion, og vurderer, om der er sygdomstilstande, som kan påvirke evnen til at køre bil. Lægen ser også



på, om ansøgeren får lægemidler i doser, som nedsætter årvågenhed eller køreevne, og at der ikke er misbrug af alkohol eller andre rusmidler.

'Demenstesten'

Undersøgelsen af det mentale helbred er i folkemunde døbt 'demenstesten' og består af to små test: En hukommelsestest, hvor man skal huske tre ord, og en urskivetest, hvor man bliver bedt om at tegne en urskive med visere, der peger på et bestemt klokkeslæt. 70-årige har sjældent problemer med testen, men viser der sig tegn på problemer senere hen, kan en sammenligning med de første tests bruges til at tale om, at det ikke længere går helt så godt.

Hvis testen viser tegn på mental svækkelse, betyder det ikke automatisk, at der er problemer i trafikken. Det kan kun en praktisk køretur vise.

Lægens vurdering

Lægen bedømmer bilistens køreegnetthed ud fra en helhedsvurdering, hvor både resultatet fra undersøgelsen og lægens kendskab til sin patient indgår. Er lægen i tvivl, kan bilisten henvises til en vejledende helbredsmæssig køretest. Det er politiet som afgør, om man skal indkaldes til den vejledende køretest. Man skal ikke afholde sig fra at deltage i testen, hvis man bliver indkaldt. Mange kører videre efter testen med et fornyet kørekort i



lommen. Læs om den vejledende helbredsmæssige køretest nedenfor.

Skønner lægen, at ansøger er så svækket, at fortsat kørsel udsætter personen selv eller andres liv eller helbred for fare, har lægen efter autorisationsloven pligt til at gribe ind, og opfordre personen til ikke at køre bil. Er lægen ikke sikker på, at vedkommende vil følge opfordringen, fx på grund af sygdom eller manglende erkendelse af sin nedsatte kørefærdighed, skal lægen indberette personen til embedslægen, eller eventuelt til politiet, hvis situationen er akut.

Har lægen efter helbredsundersøgelsen ingen bemærkninger, eller kun bemærkninger til synsstyrken, afgør kommunen, om kørekortet kan fornyes. I alle andre tilfælde er det i sidste ende politiet, som beslutter, om kørekortet fornyes. Evt. efter at der er indhentet yderligere helbredsoplysninger, eller efter man har gennemført en vejledende helbredsmæssig køre-

test. I særlige tilfælde kan kørekortet udstedes for en kortere periode eller på særlige vilkår, hvor man fx kun må køre i dagtimerne, eller inden for en bestemt afstand fra hjemmet, eller mod at bilen indrettes med særligt udstyr, som kompenserer for nedsat førlighed.

” Hvornår holdt du op med at køre bil? Da jeg blev 90 år. Hvorfor? Fordi jeg dumpede til prøven, ikke (ærgeligt, drillende) ... Men så har du jo råd til en taxa engang imellem. Ja, det er det mest mærkelige ved det. Når man nu holder op med at have bil, så må man have et overskud af penge, ikke. Men lige pludselig, så er det, at jeg ikke nænner at tage en taxa. ”

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.



Vejledende helbredsmæssig køretest

Den vejledende helbredsmæssige køretest er en praktisk prøve, som skal vise, om bilisten kan betjene bilen og færdes tilstrækkelig sikkert i trafikken. Køretesten består af ca. 30 minutters varieret kørsel sammen med en prøvesagkyndig. Undervejs skal bilisten bl.a. vise kendskab til de mest almindelige færdselstavler, at han/hun kan placere sig i den rigtige vejbane, kan parkere og bakke, samt færdes forsvarligt i kryds.

Bilistens udgifter

Bilisten afholder selv udgifterne i forbindelse med fornyelsen af kørekortet. Det vil sige udgift til lægeerklæring og evt. yderligere helbredsundersøgelser. Til den vejledende helbredsmæssige køretest kræver politiet normalt, at man lejer en køreskolebil. Endvidere betales et mindre beløb for selve kørekortfornyelsen.

Forbered livet uden bil i god tid

Det er kun ganske få forundt at kunne køre bil i de allersidste leveår. Alle må forvente en periode sidst i livet, hvor man må se svækkelse i øjnene og indstille sig på ikke længere selv at kunne køre. Med stigende alder er der større risiko for, at man pådrager sig sygdomme og tab af færdigheder, som kan påvirke køreevnen. Mænd, som i dag er fyldt 70 år, må i gennemsnit regne med ikke at kunne køre bil de sidste 7 år i livet på grund af svækkelse. For kvinder er det tilsvarende de sidste 10 år i livet.

Men behovet for transport i hverdagen ændrer sig jo ikke, og er man uforberedt den dag bilen må opgives, vil man i værste fald opdage, at man har begrænset sin mobilitet og uafhængighed. Det er derfor en fordel på forhånd at overveje, hvordan man kan transportere sig rundt, når man en dag ikke længere har bil til rådighed.

Interview fortaget af de tidligere Regionale Færdselssikkerhedsudvalg viser dog, at mange ældre ikke ønsker at tænke på den dag, de ikke længere selv kan køre eller blive kørt af deres ægtefælle. Og de tager derfor ikke forholdsregler i tide.

Holdningen er meget forståelig. Tænker man på en fremtid uden bil, konfronteres man samtidig med et muligt funktionstab, som kan ændre hverdag og livsvilkår, og sådanne tanker skaber både usikkerhed, sårbarhed og angst. Men tager man handsken op, kommer der oftest noget godt ud af det.

” Hvornår holdt du op med at køre bil? Da jeg var 87, sådan noget lignende ... Jeg har haft mange biler, Volvo og sådan, som jeg har været vældig glad for ... Jeg har kørt meget, til familiens sommerhus i Løkken, og til min bror på Mors ... Nu skal jeg jo til Fyn i weekenden, jeg bliver somme tider hentet i bil, og somme tider tager jeg tog. Så vil en af naboerne muligvis køre mig ud, for her er ingen rigtig station. Her er hverken bank eller posthus. Jeg har sagt: Hvad gør alle gamle mennesker? Jeg har jo også stadigvæk penge til at tage en taxa, for når man ingen bil har, så kan man tage en taxa. Og det gør jeg, det er der ikke mange

gamle, der gør, det synes de ikke, de har råd til. ”

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.

Tag samtalen til hjælp

Det kan være en hjælp at tale med andre om, hvilke problemer man kan forudse, og hvilke løsninger man kan tænke sig.

Samtale skærper generelt både opmærksomhed og bevidsthed om problemer og deres løsning, og man kan både støtte og inspirere hinanden. Og udveje man selv har fundet, er ofte lettere at leve med, den dag det bliver aktuelt. Det gælder om at få øjnene op for nye muligheder.

Tag hul på samtalerne i god tid i familien, men også gerne i en større kreds. Både vennekredsen, arbejdspladsen, datastuen og fitnesscentret er oplagte steder at diskutere og forbedre sig på fremtidens transportsituation.

” Min datter ringer og siger: Vil du med i byen? Jeg ... er ikke vant til at køre med bus. For jeg har jo selv haft bil. Hvornår holdt du op med at køre bil? Da jeg blev 88, da holdt jeg op. Så sagde min datter: Jeg skal køre dig alt det, du har brug for, hvis du vil holde op med at køre ... Nu hvor du så har givet afkald på bilen, for at

komme nogen steder, bare for at handle ind, så skal nogen køre dig? Min datter kommer og kører for mig. Herfra kan du næsten ikke gå til noget? Nej, men der er to minutter til bus. Og den kan du godt tage? Jamen jeg gør det ikke, for jeg har jo ikke gjort det. Du skal jo regne med, jeg har kørt i bil. Så du bliver simpelthen hentet så meget, så du behøver ikke tage bussen. Jamen jeg ved ikke, hvordan den der billet (ler) ... fred med det ... ”

95-årig i Glostrup-undersøgelsen.

Tiden her og nu

Begynd eventuelt med at tale om tiden lige nu. Hvordan kompenserer I hver især for nedsat kørefærdighed i trafikken? Undgår I fx at køre i mørke eller i myldretid? Eller volder det problemer at parkere bilen? Kompensationer begynder ofte længe før den første kørekortfornyelse. Og hvad gør I selv for at udskyde tidspunktet, hvor det bliver aktuelt at indrette hverdagen uden bil? Er I fx opmærksomme på at bevare kørerutinen? Eller på at være fysisk og mentalt aktive, så det stadig er let at manøvrere bilen og at reagere på de øvrige trafikanter?

Tal eventuelt også om, hvordan alder, sygdom og medicin kan påvirke kørefærdigheden. Også selv om det kun er en mulig fremtidig situation.

Er det allerede aktuelt, så tal med ægtefællen om, hvad lægen har sagt om kørefærdigheden. For nogle er det en god måde til gradvist at vænne sig til tanken om livet som forhenværende bilist.

Det er lige så vigtigt, at familie, venner og bekendte støtter hinanden ved jævnlige minde om, hvor vigtigt det er, at kvinder holder kørerutinen ved lige. De omtalte interviews fra De Regionale Færdselssikkerhedsudvalg viste også, at det for mange mænd er svært at mærke en aldersbetinget sygdom tage fat og samtidig vide, at man er den eneste i husstanden, der kan køre bilen – og at det også for nogle kan være vanskeligt at tale med ægtefællen om vigtigheden af, at begge parter hyppigt sidder bag rattet.

Fremtiden

Man gør klogt i at overveje i tide, hvordan hverdagen kan hænge sammen uden en bil. Har man et sommerhus, skal man måske overveje at sælge det, hvis transporten bliver for besværlig, og i stedet bruge pengene til noget andet? Og hvad med indkøb? Apoteket? Lægen? Eller den vigtige kontakt til venner og familie? Hvordan kommer man derhen?

På landet kan det være svært at finde alternativer til egen bil, så måske er det en god idé at flytte i tide? Det er desværre nok de færreste steder, at busnettet bliver udvidet med flere afgang eller nye ruter.

Byboere kan have glæde af at kende de offentlige transportmuligheder, så det er rutine, hvis det bliver aktuelt, og man ikke orker at sætte sig ind i et nyt transportsystem. Så undgår man at skulle vente på, at andre kan køre for sig. Udforsk eventuelt busser og tog sammen – gør det til en skovtur til fremtiden!



Når klarsyn og dømmekraft svigter – pårørendes rolle

Som nævnt er det tit en gradvis – og ofte vanskelig – proces at stoppe med at køre bil.

Rigtig svært bliver det, hvis enten *personligheden* eller *demens* påvirker hjernen og forhindrer det klarsyn og den dømmekraft, som fortæller bilisten, at kørslen er blevet usikker, og at det er på tide at stoppe.

Inspiration til samtaler

I sådanne situationer er det ofte familien, der tager over og forsøger at overbevise en ægtefælle eller en forælder om, at kørslen har ændret sig, og at det er ved at være på tide at forberede sig på, at bilen må opgives. Flere kender problemet fra egne familier, hvor samtaler om dette kan medføre svære konflikter. Problemet er blandt andet følsomt, fordi det griber ind i den personlige frihed.

Hvis klarsyn og dømmekraft er påvirket, kan det være en langvarig proces at skabe forståelse for nødvendigheden af at

stoppe med at køre. Som pårørende kan man selv medvirke til, at samtalerne foregår i en åben og positiv ånd. Så kan man lettere tage emnet op igen på et senere tidspunkt, uden at bilisten 'går i baglås'.

Vis fortsat respekt for bilisten – man mister ikke sin værdighed, fordi kørefærdigheden er nedsat. Tal om, hvad du har bemærket, og om hvordan du oplever det. Fortæl gerne, hvad der gør dig bekymret og hvorfor. Indled fx en sætning med 'Jeg har bemærket, at ...' eller 'Jeg er bekymret, fordi ...'.

Undlad at vurdere eller bedømme kørslen, hvad der let kan virke som en bebrejdelse. Undgå fx sætninger som: 'Du kører usikkert ...'.

På den måde griber du ikke ind i bilistens handlefrihed, men overlader det til vedkommende selv, om han eller hun vil reagere på din støtte eller ej. Husk at kun læge og politi kan give kørselsforbud.

I de næste afsnit er der forslag til initiativer, som måske kan gøre det lettere for bilisten at forstå og acceptere, at bilkørslen på et tidspunkt må stoppe.



Når personligheden forhindrer klarsyn og dømmekraft

Fylder bilen meget i livet, kan det næsten være tabu at tale om, at kørekortet nok må opgives. Det samme gælder, hvis man er meget afhængig af bilen, fx fordi man bor på landet, eller hvis man aldrig har haft den tanke, at man en dag ikke længere vil kunne køre. Så kan processen med at kompensere for nedsat køreevne, og gradvist vænne sig til tanken om en dag helt at stoppe med at køre, have svært ved at komme i gang.

Har man det sådan, er det desto vigtigere, at nedsat kørefærdighed opdages i tide, og at familien er med til at sætte ord på i så god tid, at afvikling af kørekortet til sin tid kan foregå uden dramatik.

Hjælp til at skubbe processen i gang

Uheld, mange 'lige ved' uheld, eller buler i kofangeren kan være tegn på, at der er behov for støtte fra familien. Start fx med at tale om, hvordan mange ældre ændrer kørsel, og fx benytter mindre trafikerede ruter eller undgår vanskelige kryds, for at kompensere for nedsat reaktionshastighed og orienteringsevne m.m., som før eller siden følger med alderen.

Påvirker sygdom eller medicin kørselen, kan det også være gode emner at tage op. Involver også gerne lægen.

Det er vigtigt at tale om, at der er andre muligheder for at komme rundt, for at træffe mennesker, og for selv at bestemme, hvad der skal købes ind osv. Viser mulighederne sig at være begrænsende, er det måske en overvejelse værd, om man er bedre tjent med at flytte i tide?

Samtalerne kan være med til at vise, at nye døre kan åbne sig, når bildøren går i. Og det kan fremme accepten af, at det en dag bliver nødvendigt helt at slippe rattet. Hent evt. inspiration til samtalerne i afsnittene *Tiden her og nu* og *Fremtiden* på side 32-33.

Er det snart på tide at stoppe?

Hvis du er usikker på, om I skal forsøge at overtale dit familiemedlem til at stille bilen inden for en overskuelig fremtid, kan I køre en tur sammen. Observerer du flere af de tegn på usikker kørsel, der er nævnt i afsnittet *Kør en tur!* på næste side, kan det være et signal til, at det snart er på tide at stoppe.

Når sygdom forhindrer klarsyn og dømmekraft

Også demens kan som nævnt forhindre det klarsyn og den dømmekraft,



som skal til for at kunne vurdere, om det er på tide at stille bilen. Blandt andet skadens placering i hjernen kan have betydning for, på hvilken måde man som pårørende kan gribe problemet an for lettere at undgå modstand og yderligere fornægtelse af, at der er et problem.

Find konkret viden

Nogle gange kan det hjælpe på klar-synet at få konkret viden om de vanskeligheder, sygdommen kan medføre i trafikken. En pjece eller udskrift fra en hjemmeside, der beskriver problemerne, kan måske hjælpe bilisten. Se eksempler i afsnittet *Viden andre steder*.

Når viden præsenteres på denne måde, kan det skærpe opmærksomheden og bevidstheden om problemerne, og udløser ikke så let en forsvarsreaktion.

Kør en tur!

Hvis du er usikker på, om dit familiedlem stadig er en sikker bilist, så kør en tur med vedkommende bag rattet.

Ude i trafikken viser usikker kørsel sig ved, at flere af følgende tegn optræder:

- ◆ Anvender ikke sikkerhedssele i modsætning til tidligere
- ◆ Overser trafiklys, vigepligt og færdselstavler

- ◆ Glemmer at blinke af og bruge spejle
- ◆ Bruger pedaler usikkert
- ◆ Vælger en rute, der ikke er relevant
- ◆ Farer vild i kendte omgivelser
- ◆ Kører for hurtigt eller langsomt i forhold til den øvrige trafik
- ◆ Overser andre i trafikken og tager ikke hensyn
- ◆ Reagerer langsomt
- ◆ Skifter bane uden at se sig for
- ◆ Andre bilister dytter
- ◆ Træffer mærkelige beslutninger
- ◆ Tager for mange risici eller er for forsigtig.

Hvis køreturen styrker din bekymring så sig det! Ikke mens I kører, men forsøg at tale om det bagefter. Fortæl, hvilke uheldige situationer du har bemærket på jeres køretur, og at det bekymrer dig. Forklar, at situationerne øger risikoen for at gøre skade på sig selv eller andre, og at det er på tide at holde op med at køre.

Prøv eventuelt også at få dit familiemedlem til på forhånd at fortælle om køreturen. Hvilken vej vil han/hun køre, og hvornår kan I regne med at være fremme? Og tal bagefter om, hvad der rent faktisk skete. Kørte I en anden vej end planlagt? Tog turen længere tid end forventet? Og hvorfor? Er der en god forklaring, eller

skyldtes det mon, at chaufføren mistede overblikket og valgte en rute, der ikke var relevant, eller fór vild?

*Søg råd
om kørsel*

Det kan somme tider give bedre resultater, hvis udenforstående giver udtryk for, at kørslen er usikker.

Måske kan du overtale dit familiemedlem til at få sin kørefærdighed afprøvet? Fx ved at tage en køretime med en kørelærer? Eller hos PTU (Landsforeningen af Polio- Trafik- og Ulykkesramte), som tilbyder at teste kørefærdigheder hos demente og andre med hjerneskade efter sygdom eller ulykke. Se kontaktoplysninger til PTU i afsnittet *Viden andre steder*.

Pårørende kan også få rådgivning på Demensliniens telefonrådgivning, som hører under Alzheimerforeningen. Se kontaktoplysninger til Demenslinjen i afsnittet *Viden andre steder*.

*Skriv en transportplan
sammen*

For nogle kan det gøre beslutningen om at stille bilen lettere, hvis du på et tidligt tidspunkt i sygdomsforløbet foreslår, at I sammen skriver en transportplan med gode, alternative transportmuligheder. Transportplanen skal vise, hvordan det kan lade sig gøre at komme rundt uden bil, eller på anden måde få opfyldt sine behov.

Tal derfor om hvilke aktiviteter dit familiemedlem finder det vigtigt at deltage i og sørg for, at de indgår i transportplanen. Husk at det er bilistens behov og ønsker, transportplanen skal tilgodese. Lykkes det, kan planen på en meget positiv måde være med til at åbne nye døre, når bildøren går i.

Transportplanen kan fx være en liste med bus- og togtider til bestemte endemål, telefonnummer til taxa, samt navn og telefonnummer på bekendte, som har lovet at transportere, og de dage og tidspunkter, som aftalen omfatter. Telefonnumre til eventuelle lokale transportordninger eller frivillige, som tilbyder at hente og bringe, bør også med på listen.

Det kan også være en god idé at hjælpe med at undersøge mulighederne for indkøbsordninger, frisør i hjemmet og sociale aktiviteter, som kan skabe netværk.



Sidste udvej

Lader intet til at virke, må familie og venner i sidste ende nægte at køre med. Involver også bilistens læge, der som nævnt ifølge autorisationsloven har *pligt* til at gribe ind, hvis bilisten er så svækket, at vedkommende udsætter eget eller andres liv eller helbred for fare ved fortsat at køre. De

regelmæssige helbredscontroller ved fornyelse af kørekortet er tit den oplagte anledning til at få en sagkyndig vurdering.

Involver også gerne en sundhedsfaglig medarbejder fra hjemmeplejen. De har ikke pligt til at gribe ind, men

de har *mulighed* for at videregive deres observationer til embedslægen. Hjemmeplejens medarbejdere, som kommer fast i hjemmet, er ofte indstillet på at hjælpe og støtte ægtefæller til en dement person.



Viden andre steder

Vejledning og rådgivning

Demenslinien – Alzheimerforeningens telefonrådgivning

Demenslinien hjælper med spørgsmål om alt inden for demens. Rådgiverne er kompetente fagpersoner med stor erfaring på området, og svarer bl.a. jævnligt på spørgsmål om bilkørsel. Rådgiveren har tavshedspligt, og man kan være anonym, hvis man ønsker det.

Tlf: 5850 5850.

Åbent: Alle hverdage 9.00-15.00, torsdag 9.00-18.00.

Landsforeningen af Polio- Trafik- og Ulykkesramte (PTU)

PTU tilbyder bl.a. at vurdere, om specialindretning til bilen kan afhjælpe kørevanskeligheder som følge af fx gigt, apopleksi eller Parkinsons sygdom.

dom. PTU kan også vurdere kørefærdigheder efter hjerneskader som følge af ulykke eller sygdom.

Tlf: 3673 9030.

www.ptu.dk • Vælg *Handicappedbiler* og derpå *Det tilbyder vi*.

Regler for støtte til køb af bil og til handicapvenlig bilindretning (Servicelovens § 114)

Personer, som på grund af en *varig* nedsat funktionsevne ikke, eller kun med betydelig vanskelighed, kan fungere i hverdagen uden brug af bil, kan på visse betingelser få støtte fra kommunen til køb af bil.

Støtte til køb af bil ydes som et rentefrit lån inden for en fast låneramme. Udgifter til driften af bilen dækkes som hovedregel ikke.

Når kommunen vurderer, om betingelserne for bilstøtte er opfyldt, vil den bl.a. se på, om ansøger har aktiviteter uden for hjemmet, der medfører et betydeligt behov for kørsel med bil, og om en bil vil gøre borgeren selvhjulpnen i væsentlig grad. Aktivitetsniveauet skal som udgangspunkt svare

re til, hvad der er sædvanligt for en jævnaldrende uden funktionsnedsættelse med en i øvrigt tilsvarende livssituation. (Bekendtgørelse om støtte til køb af bil efter serviceloven, § 2, stk. 4 og 5).

Der gælder ingen alderskrav for bilstøtte, så personer over 70 år kan også opnå støtte til køb af bil, forudsat at betingelserne for bilstøtte er opfyldt.

Støtte til nødvendig indretning af bil

Kommunen kan endvidere yde tilskud til nødvendig indretning af en bil, når politiet har stillet krav om det, hvis borgerens helbredsforhold i øvrigt taler for det, eller hvis det letter ansøgerens placering i bilen. Tilskud til særlig indretning kan også ydes til borgere, som ikke opfylder betingelserne for at opnå støtte til køb af bil. (Bekendtgørelse om støtte til køb af bil efter serviceloven, § 13).

Ansøgning og yderligere oplysninger

Ansøgning om bilstøtte og støtte til særlig indretning af bilen stiles til bopælskommunen, der også kan give yderligere oplysninger, herunder vejledning om reglerne.

Pjecer og anden litteratur

At køre eller ...

Alzheimerforeningen, 2010, 24 sider

Temanummer af magasinet *Livet med demens* med artikler om bl.a. lægens rolle i forbindelse med kørsel, betingelser fra ægtefæller, og eksempler på spørgsmål og svar fra Demenslinien om kørekort.

Downloades på www.alzheimer.dk.
Se fanen *Magasin*.

Faktaark: Bilkørsel og demens

Nationalt Videnscenter for Demens

Faktaarket har oplysning om bl.a. faresignaler ved bilkørsel, demens og færdselsuheld, lægens rolle og hvornår man bør holde op med at køre.

Downloades på www.videnscenterfordemens.dk.
Skriv *Bilkørsel og demens* i søgefeltet.

Fornyelse af kørekort og tilknyttede emner

LO Faglige Seniorer, 15 sider

Pjecen beskriver bl.a., hvor og hvordan kørekortet fornyes, og nogle vigtige færdselsregler.

Downloades på www.losenior.dk.

Fornyelse af kørekort

Borger.dk

Offentlig hjemmeside med information om kommunens rolle, og hvad man skal medbringe til kommunen ved fornyelse af kørekortet.

Her er link til både ansøgningsblanket og Sundhedsstyrelsens helbredsattest samt yderligere oplysninger om fornyelse af kørekort.

www.borger.dk.

Når kørekortet skal fornyes

Regionale Færdselssikkerhedsudvalg og Politiet, 8 sider

Folderen beskriver kort kommunens rolle, hvad der sker hos lægen, og hvad man selv skal sørge for.

Downloades på ÆldreForums hjemmeside: www.aeldreforum.dk. Se under *Udgivelser*, vælg *Længst muligt i egen bil – og livet uden bil*.

Kom sikkert og trygt rundt i trafikken

Regionale Færdselssikkerhedsudvalg, 10 sider

Gode råd til personer med mange års erfaring i trafikken om at færdes trygt og sikkert som fodgænger og cyklist.

Downloades på ÆldreForums hjemmeside: www.aeldreforum.dk. Se under *Udgivelser*, vælg *Længst muligt i egen bil – og livet uden bil*.

Sikker senior – bag rattet

Rådet for Sikker Trafik. 12 sider

Gode råd til hvordan man bliver ved med at være en sikker bilist. Regler for færdsel i vejkryds repeteres m.m.

Downloades på www.sikkertrafik.dk. Se under fanen *Råd og viden*. Vælg *Bil – ældre bilister*.

Ulykker med ældre bilister. Hovedbudskaber fra temarapport nr. 9. 2012

Havarikommissionen for Vejtrafikulykker, 2012. 4 sider

Folder med hovedresultater fra Havarikommissionens dybdeanalyse af 32 ulykker med ældre bilister samt kommissionens anbefalinger.

Downloades på www.hvu.dk. Se under fanen *Publikationer*, vælg *Foldere*.

Må jeg køre bil efter en hjerneskade? Selv om du har kørekort, er det ikke sikkert, du må køre bil

Videnscenter for Hjerneskade, 2006. 15 sider

Pjecen henvender sig til mennesker, der har fået en hjerneskade, fx efter en blodprop eller hjerneblødning, og deres pårørende. Her kan man se, hvordan en hjerneskade kan påvirke køreevnen, hvad loven siger om kørsel efter hjerneskade, og hvem man skal kontakte, hvis man er i tvivl, om man fortsat må køre bil.

Downloades på www.socialstyrelsen.dk. Se under *Udgivelser*, og skriv titlen i søgefeltet.

Ophør med sovemidler og angstdæmpende midler. Vejledning for brugere og pårørende

*Institut for Rational Farmakoterapi,
4 sider.*

Læs i folderen hvordan man kan holde op med at anvende sovemidler eller angstfremkaldende midler. Her omtales bivirkning ved medicinen, og navnene på sovemidler og angstdæmpende midler, der indeholder benzodiazepiner, og derfor er trafikfarlige.

Findes på internettet ved hjælp af søgemaskine, fx www.google.dk. Skriv folderens titel i søgefeltet, og vælg henvisningen til <http://medicinmedfornuft.dk/download/patientfolder.pdf>.

Trafiksyn

*Øjenforeningen Værn om Synet,
19 sider.*

Pjece med en let forståelig gennemgang af synskravene til kørekort.

Downloades på www.vos.dk. Vælg *Publikationer*, hvor der er link til pjece.



Litteratur

Rishøj Kjær M. *Ældre bilister – mobilitet og risiko i trafikken*. Danmarks Transportforskning. 2005: Notat 1.

Rishøj Kjær M., J. Ravn. *Hvorfor mormor skal køre bilen*. I Trafik & Veje, 2009: Marts: 50-51.

Rishøj Kjær M., J. Ravn. *Kom sikkert rundt i trafikken bedste*. I Trafik & Veje, 2011: Marts: 48-49.

Havarikommissionen for vejtrafikulykker. *Ulykker med ældre bilister*. 2012: Rapport nr. 9.

Siren A., Meng A. *Aldring, demens og bilkørsel*. Kgs. Lyngby: DTU Transport, Rapport 1, 2010.

Vass M. *Længst mulig i egen bil*. I Ugeskr Læger 163/39 24. september 2001.

Vass M., Hendriksen C., Jørgensen NK. "10 kliniske minutter". Kognitiv funktion og kørekortsfornyelse efter 70 år. I Ugeskr for læger 167(15), s. 1634. 2005.

Vejdirektoratet. *Spøgelsesbilisme*. 2011: Rapport 374.

Bekendtgørelse nr. 886 af 15. august 2012 om kørekort.

Justitsministerens svar på spørgsmål nr. 841 (Alm. Del) fra Folketingets Retsudvalg. 1.8.2012. (Om kørekortsfornyelse).

Sundhedsstyrelsens vejledning nr. 9606 af 12. december 2011 om vurdering af helbreds krav til førere af motorkøretøjer.

Sundhedsstyrelsens vejledning nr. 38 af 18. juni 2008 om ordination af afhængighedsskabende lægemidler.

Lov nr. 877 af 4. august 2011 om autorisation af sundhedspersoner og om sundhedsfaglig virksomhed, § 44. (Om lægers pligt til at gribe ind, hvis en patient udsætter eget eller andres liv eller helbred for fare).

Bilen er en vigtig del af hverdagen for mange ældre. Den giver frihed til at komme rundt, gør det let at købe ind, holde kontakt til familie og venner, og deltage i de aktiviteter, man sætter pris på. Og ofte følger køreglæde og livskvalitet med!

Kørekortet udløber automatisk første gang ved det 70. år. Vil man fortsat køre bil, skal man selv huske at bestille tid hos lægen til helbredsundersøgelse – der kommer ingen indkaldelse.

Læs i publikationen, hvordan almindelig aldring, sygdom og medicin kan påvirke kørslen, og om hvad lægen ser efter ved helbredsundersøgelsen forud for fornyelsen af kørekortet.

Og få inspiration til, hvad man selv kan gøre for at bevare kørekortet så længe som muligt. Eller idéer til i god tid at overveje alternative transportformer, når bilen ikke længere er en mulighed. Behovet for transport ændrer sig jo ikke!

De fleste stopper med at køre, når de ikke længere føler sig trygge bag rattet. Men en lille gruppe fortsætter, selv om de burde stille bilen. Problemet er kendt i en del familier, hvor samtaler om dette kan medføre konflikter. Publikationen giver også pårørende inspiration til at hjælpe disse ofte svære samtaler lidt på vej.