



**Premišljeno z zdravili.**

Za vaše zdravje gre.

# starejši voznik



## Vsebinska

- Zdravje, aktivnost, mobilnost
- Starejši vozniki so najhitreje rastoča skupina med udeleženci v cestnem prometu
- Staranje prebivalstva – novi izzivi
- Starejši vozniki in njihova ogroženost v cestnem prometu
- Svetovanje zdravnika – prilagajanje funkcionalnim omejitvam
- Svetovanje zdravnika – varna uporaba zdravil
- Kontrolni zdravstveni pregledi
- Izkušnje in nova spoznanja za večjo kakovost življenja
- Starejšim voznikom na pot

Tekst pripravila: dr. Majda Zorec Karlovšek

Lektoriral: prof. dr. Rudi Pavlin

Založilo in izdalo: Združenje za razvoj forenzične toksikologije in drugih forenzičnih ved FORTOX; [www.fortox.net](http://www.fortox.net)

Oblikovanje in računalniška priprava: Tiskarna Kočevski tisk d.d. (po idejni zasnovi Matta Penka, Studio 35)

Tisk: Tiskarna Kočevski tisk, d.d.

Uporabnik zdravil je lahko tudi voznik. Projekt ZDRAVILA IN PROMETNA VARNOST je z dovoljenjem Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije prevzel grafično podobo akcije »Premišljeno z zdravili – za vaše zdravje gre« Projekt ZDRAVILA IN PROMETNA VARNOST – STAREJŠI VOZNIK je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2010 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



## Zdravje, aktivnost, mobilnost

Želja vsakega je, da bi, čeprav star, dolgo živel, bil materialno in fizično neodvisen, imel krog prijateljev in znancev, obiskoval sorodnike, se udeleževal različnih prireditev, izletov, potovanj.

Vse to vključuje pojem »aktivne in zdrave starosti«, ki ne pomeni le vzdrževanje zdravega življenja in telesne aktivnosti ter odsotnost bolezni, temveč tudi aktivno vključevanje v družabna in družbena dogajanja.

Imeti avtomobil in ga voziti, pomeni zato več kot zgolj možnost, da se pripeljemo do cilja. Pomeni svobodo izbire, kdaj in kam bomo šli, pomeni nadziranje svojega časa, neodvisnost, udobje. Voziti avtomobil je simbol avtonomnosti in vključenosti v mobilno družbo.

Moderne, socialne države se zavedajo, da je vsak prispevek k izboljšanju zdravja, aktivnosti in mobilnosti starejših bogato poplačan, saj je v pomoč pri ohranjanju njihove neodvisnosti, socialne vključenosti in večje kvalitete življenja.

Z vidika spoštovanja posameznika je zato potrebno storiti čim več, da vsak ostane voznik, dokler je lahko varen voznik, in da se ne pozabi na njegovo pravico do dostopnosti do splošnih dobrin, ko preneha biti voznik.

**Starejši vozniki so zelo raznolika skupina. Razlikujejo se po letih, po funkcionalnih sposobnostih, po izkušnjah, znanju in veščinah, ki so jih pridobili v dolgih letih vozniškega staža, po potrebah po prevozu, po tem v kolikšni meri še vozijo in kako motivirani so, da se prilagajajo novim izzivom, svojim zmožnostim, pravilom na cesti in novi opremljeni vozili.**

**Nekaj pa je starejšim voznikom skupnega: želja da bi ostali vozniki kar najdlje, čeprav ob tem pogosto ne razmišljajo, kaj bi za to lahko storili sami, pa tudi ne, kaj bi za to lahko storili drugi.**



# Starejši vozniki so najhitreje rastoča skupina med udeleženci v cestnem prometu

## Danes

V letu 2010 je bilo v Sloveniji 338.153 oseb starejših kot 65 let, kar je 16,6 % vseh prebivalcev (1).

Skoraj polovica (49,5 %) starejših kot 65 let je imela veljavno voziško dovoljenje, veljavno voziško dovoljenje pa je imela tudi dobra petina (22,2 %) oseb, starejših kot 80 let (2).

**V letu 2010 je bilo med 1.298.531 imetniki voziškega dovoljenja v Sloveniji 12,8 % starejših kot 65 let.**

## Jutri

Demografska gibanja za prihodnja leta napovedujejo:

- **večji delež starejših prebivalcev:** v letu 2020 bo vsak peti prebivalec, v letu 2050 pa že vsak tretji prebivalec Slovenije starejši kot 65 let;
- **večji delež starejših imetnikov voziških dovoljenj,** predvsem pomembno večji delež imetnikov voziških dovoljenj v življenjskem obdobju nad 80 let, med njimi vse večji delež žensk;
- **večji delež aktivnih starejših voznikov** v cestnem prometu.

**Konec dvajsetih let bo število starejših voznikov dvakrat večje kot danes. Predvidoma vsak četrti voznik bo starejši voznik.**

**Ko govorimo o starejših voznikih, je najpogostejša tema razgovorov njihova zmožnost in sposobnost za vožnjo. Za današnje in jutrišnje razmere pa so aktualna tudi naslednja vprašanja:**

- **Kaj je potrebno storiti, da ostanejo starejši čim dlje mobilni?**
- **Kako združevati mobilnost, ki je tako pomembna za polno življenje v starosti, z varnostjo starejših v cestnem prometu?**



## Staranje prebivalstva – novi izzivi

Strategija »aktivnega staranja« je odgovor na demografske spremembe in postavlja v ospredje zahteve, da starejši ostanejo čim dlje aktivni, mobilni in da sami v večji meri skrbijo za svoje zdravje in socialno varnost.

### Okolje

Tako kot bo potrebno na delovnem mestu izboljševati delovne pogoje in jih prilagajati zmožnostim starejših delavcev, poskrbeti za osvežitev njihovih znanj in spretnosti, bo potrebno tudi na področju prometa, poskrbeti za starejšim prijaznejše okolje. Ceste, znaki, pravila, standardi bodo v večji meri prilagojeni zmožnostim starejših. Poskrbeti bo potrebno za večjo dostopnost do informacij in znanja.

### Vozilo

Na nove izzive se pripravljajo proizvajalci vozil in opreme. Novejša vozila so varnejša, udobnejša, lažje vodljiva. Kontrolni instrumenti spremljajo delovanje sestavnih delov vozila in nam svetujejo, kako naj ravnamo, da bo vozilo delovalo optimalno, da bo poraba goriva čim manjša. Boljšo preglednost dopolnjuje oprema, ki nas opozarja na ovire, vzdrževanje varnostne razdalje, na pravo hitrost, smer in pot.

### Voznik

Se na današnji in jutrišnji čas pripravljajo tudi starejši vozniki? Ali bodo sledili hitro spreminjajočem se tehnološkem razvoju, bili pripravljene in motivirani za spremembe in prilagajanje, dovolj poučeni in kritični o svojih zmožnostih in sposobnostih?

**Vse stvari prihajajo postopoma. Tako kot postajamo postopoma starejši vozniki. Da bomo ostali varni vozniki do poznih let, pa je izjemno pomembno, da**

- ohranjamo potrebne psihofizične sposobnosti in smo seznanjeni s svojim zdravstvenim stanjem,
- ohranjamo in dopolnjujemo naše znanje in spretnosti,
- storimo kar največ, da zmanjšamo možnosti, da bi bili udleženi v prometni nezgodi.



## Starejši vozniki in njihova ogroženost v cestnem prometu

Najvarnejši vozniki so vozniki v starostnem obdobju od 45-54 let in voznice v starostnem obdobju od 35-54 let. Povzročijo najmanj prometnih nesreč in so redkeje tudi sami žrtve prometnih nezgod.

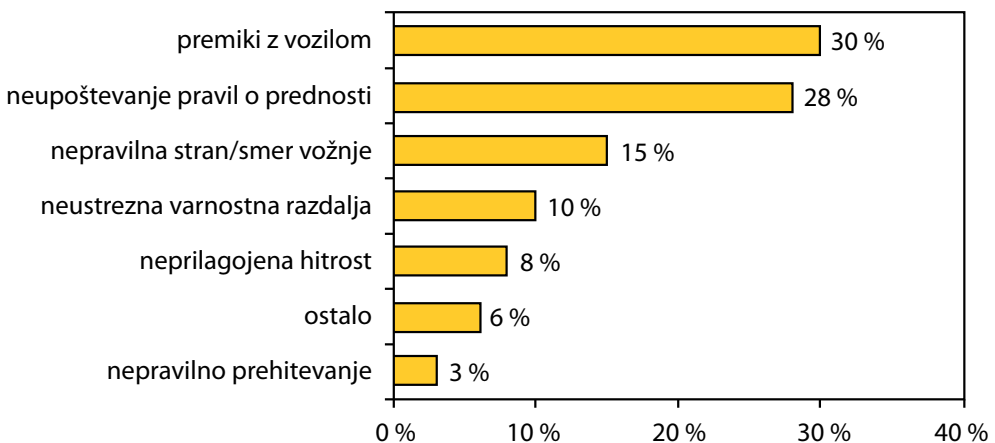
Zelo ogroženi so mladi vozniki, ki so manj izkušeni, imajo željo po hitri in drzni vožnji in pre-pogosto uporabljajo alkohol. Starejši vozniki imajo v primerjavi z mladimi veliko vozniških izkušenj. Vozijo bolj umirjeno, načrtujejo vožnjo in v večji meri ločujejo vožnjo in uživanje alkohola.

Ogroženost starejših voznikov se pomembno poveča po 75 letu. Verjetnost, da se bodo vozniki, starejši od 75 let, smrtno poškodovali v avtomobilski nesreči, je kar štirikrat, pri voznikih nad 85 let pa do šestkrat večja kot pri voznikih srednjih let. Ta podatek je še posebej opazen ob dejstvu, da je število kilometrov, ki jih letno prevozijo starejši, sorazmerno majhno.

Starejši vozniki so bolj ogroženi tudi zato, ker so bolj ranljivi, krhki; dobljene poškodbe pri primerljivih prometnih nesrečah so zaradi njihovega zdravstvenega stanja težje, zdravljenje in rehabilitacija daljša in pogosto manj uspešna kot pri mlajših osebah.

Kljub temu je za starejšega, biti voznik motornega vozila, varnejša oblika udeležbe v cestnem prometu, kot biti pešec ali kolesar.

### SLIKA 1: Vzroki prometnih nezgod, katerih povzročitelji so starejši vozniki (65 let in več) (2)



Več kot polovica prometnih nezgod, ki jih povzročijo starejši vozniki, je posledica neustreznega ravnanja v zahtevnejših situacijah, predvsem v križiščih.



## Svetovanje zdravnika – prilagajanje funkcionalnim omejitvam

Z leti se naše psihofizične sposobnosti zmanjšujejo, tako zaradi staranja, v večji meri pa zaradi bolezni, ki se pogosteje in v večjem številu pojavljajo v starejšem življenjskem obdobju.

Spremembe, ki zmanjšujejo funkcionalne zmožnosti in sposobnosti voznika, so lahko povezane s slabšo gibljivostjo zaradi mišično - kostnih bolezni, ali s spremembami in boleznimi, katerih posledica so slabše zaznave (slabši vid in sluh), slabše spoznave, upočasnitev miselnih poti, poslabšanje spomina, počasnejše sprejemanje odločitev in njihovo izvajanje. Vožnja motornega vozila je zahtevno delo, ki ga izboljšujemo s prakso in izkušnjami. Starejši voznik ima nedvomno veliko izkušenj. Vendar varen voznik ni le tisti, ki je z leti in s prakso razvil veščine vožnje, pač pa tudi tisti, ki ravna odgovorno in se zaveda svojih sposobnosti in omejitev.

Za starejšega voznika je namreč izjemno pomembno, da prilagodi vožnjo svojemu zdravstvenemu stanju (zmožnosti) in aktualni sposobnosti za vožnjo, se izogne težjim razmeram na cesti, po navodilu zdravnika tudi opusti vožnjo motornega vozila za čas zdravljenja, rehabilitacije ali jemanja zdravil, ki vplivajo na psihofizične sposobnosti.

Zdravnik družinske/splošne medicine pacienta - voznika pregleduje, ga usmerja na preglede k zdravnikom specialistom, zbira podatke o določenih posegih, rehabilitaciji, o njegovem zdravstvenem stanju, predpisuje zdravila. Zaradi celovitega pregleda nad njegovim zdravstvenim stanjem, zaradi poznavanja njegovega socialnega okolja, tudi pritiskov s strani tega okolja, lahko vozniku najbolje svetuje in hkrati pričakuje, da bo njegovim navodilom pacient-voznik tudi v največji meri zaupal.

Zdravnik in pacient – voznik morata poiskati čas za pogovor: o zdravstvenem stanju pacienta, njegovi bolezni, vplivu bolezni na vozniške sposobnosti, o načinu in izidu zdravljenja, izbiri in uporabi zdravil, o pomenu prekinitve vožnje v primeru poškodb, določenih bolezni, o obsegu in pomenu kontrolnega pregleda za ugotavljanje zmožnosti za vožnjo. V pogovoru bi lahko predvidela določene preglede, ki bi dali pacientu podrobnejše podatke o njegovih psihofizičnih sposobnostih, pa tudi postopke zdravljenja, ki bi izboljšali njegove psihofizične sposobnosti (na primer operacija sive mreže). Današnji čas zahteva od voznika odgovorno ravnanje, zahteva sprejemanje odločitev. Vsak pa lahko ravna odgovorno in sprejema avtonomne odločitve le tedaj, če je ustrezno informiran.

**Vsak voznik naj bi, ne glede na svojo starost, prevozil okoli 4000 km na leto, da bi ohranil potrebne veščine za varno vožnjo.**



## Svetovanje zdravnika – varna uporaba zdravil

Večino bolezni in bolezenskih stanj se zdravi z zdravili. Izbiri in predpisovanju zdravil starejšim se v zadnjem času posveča posebna pozornost, tako zaradi večjega števila bolezni v starejšem življenjskem obdobju, kot velikega števila zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje teh bolezni.

Uporabo vsakega zdravila lahko spremlja pojav neželenih učinkov. Če oseba jemlje več zdravil hkrati, lahko pride do medsebojnega učinkovanja zdravil, poveča pa se tudi verjetnost za pojav neželenih učinkov zdravil.

Bolnik, ki hoče biti varen voznik naj bi:

**1 / pazljivo prebral navodila za uporabo zdravila** in upošteval napisane smernice in opozorila, opozorilne trikotnike;

**2 / vprašal zdravnika ali farmacevta,**

- ali predpisana zdravila vplivajo na vozniške sposobnosti. Če zdravila zmanjšujejo psihofizične sposobnosti, ali obstajajo za to bolezen zdravila, ki zmanjšujejo vozniške sposobnosti v manjši meri,
- kako in kdaj je najbolje, da se vzame odmerek zdravila,
- katere hrane, pijače, prehranskih dopolnil ali aktivnosti naj se izogiba, kadar jemlje ta zdravila,
- ali se po uporabi novega zdravila lahko pojavijo neželeni učinki, ali neželjeno medsebojno delovanje z zdravili, ki jih že jemlje in bi ti lahko vplivali na njegove vozniške sposobnosti;

**3 / ravnal po navodilih zdravnika** in ne bi sedel za volan, če bi po uporabi zdravil občutil: zmedenost, vzdražljivost ali agresivnost, otopelost ali brezbriznost, vrtoglavico, slabost, telesno šibkost, motnje v vidu ali dvojni vid, ...

Posebej previden mora biti na pojav teh znakov,

- kadar prične na novo jemati neko zdravilo,
- če mu je zdravnik povečal odmerek zdravila,
- če je pozabili vzeti odmerek zdravila.

**Kadar jemljemo zdravila, ne uživajmo alkohola. Alkohol sam, ali pa v kombinaciji z zdravili, pomembno poslabša psihofizične sposobnosti, potrebne za varno vožnjo.**





## Kontrolni zdravstveni pregled

Za pridobitev vozniškega dovoljenja je potrebno, poleg dokazanega znanja in veščin, predložiti tudi zdravniško spričevalo, da je kandidat za voznika telesno in duševno zmožen voziti motorno vozilo v želeni kategoriji, ali da je zmožen voziti z določenimi z omejitvami. Zaradi omejitev, ki so lahko časovne ali povezane z uporabo medicinskih pripomočkov, se opravljanje kontrolnega pregleda opravlja v predpisanih časovnih intervalih.

Na kontrolni zdravstveni pregled pa je povabljen tudi voznik motornega vozila pri starosti 80 let; za novejšje lastnike vozniških dovoljenj je ta meja 70 let.

Mnenje o kontrolnem zdravstvenem pregledu napiše zdravnik medicine dela, ki k pripravi izvidov pritegne po potrebi tudi druge strokovnjake: očesnega zdravnika, zdravnike drugih specialnosti, psihologa.

Pomemben del preiskav je posvečen pregledu vida, ugotavljanju srčne funkcije, biokemičnim preiskavam krvi; uporabijo pa se lahko tudi novejši izvidi, ki jih je pacient - voznik pridobil v okviru rednih zdravniških pregledov, na katere ga je napotil njegov izbrani osebni zdravnik.

Zdravniško spričevalo tudi v tem primeru potrjuje, ali je voznik

- zmožen za vožnjo motornega vozila,
- ali je zmožen za vožnjo motornega vozila z določenimi omejitvami (vožnja samo podnevi, vožnja na krajše razdalje),
- ali ni zmožen za vožnjo motornega vozila.

Čeprav bi bilo potrebno vzpodbujati voznike, da opravijo kontrolni zdravstveni pregled prostovoljno, v povezavi s pojavom določenih bolezni, bolezenskih stanj, po določenih poškodbah in tako preverijo svojo zmožnost za varno vožnjo, to neradi storijo.

Če osebni zdravnik opazi, da njegov pacient zaradi telesnega ali duševnega zdravja ni več sposoben varno voziti motornega vozila, a ga kljub njegovemu odsvetovanju vozi, mora pacientu predlagati, da opravi kontrolni zdravstveni pregled pri zdravniku medicine dela, prometa in športa.



## Izkušnje in nova spoznanja za večjo kakovost življenja

Vozila so se spremenila. Prav tako prometna signalizacija, pogoji na cestah in ceste, po katerih smo potovali vsak dan in potujemo tudi danes. Nekaterih novosti nas je strah. Iščemo načine, da se novostim izognemo, namesto, da bi si vzeli čas in se pozanimali, kaj je v resnici tisto, kar moramo spoznati, se naučiti in pričeti uporabljati.

Tečaji varne vožnje za seniorje in seniorke(!) ponujajo pomembne vsebine kot vsi tečaji odličnosti, pa tudi vsebine, ki so še posebej zanimive za starejše:

- kako načrtujemo pot, kako pripravimo vozilo za vožnjo, kako se pripravimo na vožnjo;
- kakšen je pravilni položaj sedeža, namestitev in način uporabe volana, varnostnih pasov in drugih oblik pasivne varnosti, kako se izognemo mrtvim, vidnim kotom;
- pravilna uporaba ABS zavornega sistema, ESP in drugih oblik aktivne varnosti, kako vzdržujemo primerno varnostno razdaljo;
- kako izberemo najvarnejši način spreminjanja vozniških pasov, zavijanja, vključevanja v promet v križiščih in krožiščih;
- pametni avtomobili, avtomobilska asistenca, navigacijski sistemi, kaj nam nudijo, kako to sprejemamo;
- kaj so motnje pri vožnji; poslušanje radia, glasbe, prostoročno telefoniranje: da ali ne;
- vožnja in psihofizične sposobnosti: zmožnost in sposobnost za vožnjo; problematika določenih bolezenskih stanj, uporaba zdravil, pomen rehabilitacije in treninga vožnje po daljših prekinitvah;
- zakaj in kdaj je potreben kontrolni pregled, kdaj prenehati voziti motorno vozilo in kaj potem.

Pomembno je, da so teoretične vsebine povezana z vrsto praktičnih vaj, kjer lahko preizkusimo naše zmožnosti in sposobnosti, se seznanimo z novostmi in se njihove uporabe tudi naučimo.

V šolah varne vožnje vedo, da so pričakovanja in potrebe voznikov pri 55 letih drugačne kot pri 75 letih, ali drugačne kot pri 85 letih in da je pomembno, da si udeleženci obliko programa izberejo po svoji meri.

Obisk centrov je tudi družaben dogodek, saj gre za srečanje, za pogovor, za izmenjavo izkušenj in mnenj med ljudmi, ki jih zanimajo podobne stvari, za svetovanje strokovnjakov, pri izoblikovanju stališč do življenja na štirih kolesih. Vse to nam pomaga pri odpravljanju določenih stisk in strahov, včasih pa nam je v poduk, da ne smemo biti lahkomiselni.

**Učenje je in ostaja izziv staranju. Rezultati mnogih študij so pokazali, da učni programi, ki so usmerjeni v potrebe starejših voznikov, izboljšajo njihovo znanje o varni vožnji in njihovo dejansko pripravljenost za vožnjo.**

## Starejšim voznikom na pot

Starost ni bolezen, je obdobje življenja, ko se zmanjša naša zmožnost za prilagajanje.

Starost, bo lepša,

- če se bomo nanjo pripravljali z varovanjem zdravja in jo tako dočakali zdravi;
- z vsakdanjo telesno in psihično aktivnostjo vstopili v starejša leta razgibani, z zalogo moči, veščin in znanja;
- se bolje spoznali s samim seboj, vedeli, kaj zmoremo, vedeli kaj hočemo, kaj si resnično želimo početi, kaj nas osrečuje.

Starost bo lepša,

• če bomo ostali radovedni, pokazali motiviranost za učenje in novosti na vseh področjih, tudi na področju tehničnih ved. Odhod v pokoj ne sme pomeniti bistvene prekinitev ali zmanjšanja vožnje z motornim vozilom. Za vključevanje v današnji dan in vzdrževanje dobrih voznških sposobnosti se moramo lotevati izzivov, ki jih prinašajo spremembe v tehnologiji vozil in cestne infrastrukture.



VIRI:

1. Eurostat, Europop2008. Statistični urad Republike Slovenije
2. Agencija za prometno varnost Republike Slovenije

SPONZORJI IN PARTNERJI PROJEKTA



JAVNA AGENCIJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA VARNOST PROMETA



**VZAJEMNA**



**ZZZS**

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE