



Kristiansand
kommune

Eldre og bilkjøring



Foto: Anders Martinsen



Bilen er en viktig del av mange eldres livsstil. Det er nødvendig for å ha et aktivt hverdagsliv og å fungere i samfunnet, også for eldre. Høy alder er ingen hindring for å kjøre bil. Erfaring med å vurdere kritiske situasjoner bidrar til at eldre mennesker ofte er gode sjåførere. De har også muligheten til å planlegge kjøringen for å unngå vanskelige forhold.

Risiko og nedsatt fokus

Imidlertid har trafikkintensiteten økt og det stilles høye krav til dagens sjåførere. Farten er et trafikkproblem og en stor risikofaktor for alle trafikanter. Det er årsaken til mange ulykker i trafikken og kan skape vanskeligheter og bli et hinder. Eldre personer er ofte mer skjøre, og kan tåle en krasj dårligere, og ulykker har større konsekvenser. Evnen til å beholde og forandre oppmerksomhet kan svekkes gjennom årene, noe som resulterer i vanskeligheter med å konsentrere seg om kjøreepgaver. Man agerer saktere i situasjoner som krever beslutningstaking og responstid. Visse funksjoner som syn (f.eks mørkesyn og pupillenes evne til å rask tilpasse seg endringer i lys og mørke) og hørsel forverres også med alderen.

Eldre mennesker kan ha mer problemer enn yngre med å ta raske og riktige beslutninger i krevende situasjoner. Reaksjonstiden vil bli enda lengre hvis man som sjåfører gjør noe annet, for eksempel å bruke en mobiltelefon eller bli distraheret på andre måter.

Kjør bil så lenge som mulig

Velg en bil som er **tilpasset** fremtiden. Automatgir forenkler kjøringen da det er færre momenter å holde styr på. Velg også en bil med gode systemer som ryggesensor og filskiftevarsler. Det kan hjelpe hvis du er stiv i rygg og nakke når du snur deg. Velg også en høy bil med lavt innsteg, så det blir lettere å komme inn og ut av bilen. **Komfort og ergonomi** er viktig, og bilen skal være enkel å manøvrere. Det er også biler med svingbare og høyderegulerbare seter og intelligent cruise control som justerer hastigheten etter trafikkforholdene. (Se utstysliste bak i brosjyren.)

Et godt tips kan være å ta en **kjøretime på en trafikkskole**. Det kan være godt å oppdatere kjøringen din og få hjelp til å håndtere bestemte trafikksituasjoner.

Bilfører 65+ kurs i regi av vegvesenet er gratis og et godt 2-dagers kurs for å oppdatere deg på din plikt som trafikant i bil. Hver kursdag varer 3,5–4 timer. Kurset er frivillig og en hyggelig måte å friske opp kunnskaper om bilkjøring på. Flere tusen bilførere har gjennomført kurset, og erfaringene fra deltakerne er svært positive. Kurset går gjennom ulike temaer som diskuteres i fellesskap. Du er selv med på å bestemme innholdet i kurset.

De tester verken kjøreferdighetene dine eller hva du kan om trafikkregler. Det er ingen eksamen av noe slag, og du risikerer ikke å miste førerkortet ditt.

For påmelding se hjemmesiden:

<https://www.vegvesen.no/forerkort/har-forerkort/bilforer65pluss/>

Har du problemer med nettpåmeldingen, kan du ringe
74 12 20 12.

Når er det på tide å slutte å kjøre bil?

Det er alltid individuelle forhold som styrer når det er på tide å slutte å kjøre bil. For eldre par kan noen ganger den mest uvante sjåføren, som i mange tilfeller er kvinnen, være den som må ta økt ansvar for biltransport på eldre dager. Spesielt når mannen ikke kan kjøre lenger. Derfor er det viktig å opprettholde sin kjøreferdighet og ikke alltid overlate til den som kjører mest.

Når man føler at ens begrensninger er for store og usikkerheten tar over bilkjøringen, kan det være på tide å sette fra seg bilen. Å ha bil som man sjelden kjører, blir dyrt i det lange løp. Kanskje kan du bruke pengene til å ta en taxi til og fra i stedet? Det er også god offentlig transport og et tips er å begynne å trene på å bruke kollektivt tidlig. Bestillingsruter (AKT buss) kan gjøre det enklere for de som må sette fra seg bilen for godt. De som føler at det er på tide å slutte å kjøre, kan levere førerkortet til politiet.

Nytt førerkort etter fylte 80 år

Ønsker du å fortsette å kjøre etter fylte 80 år, må du gjennomgå en helseundersøkelse hos fastlegen din eller annen lege.

Helseundersøkelse består i tester og samtale for å vurdere om du fyller de vilkår som stilles i førerkortforskriften: "Ingen må føre motorvogn når vedkommende ikke er i stand til å kjøre på trafikk sikker måte på grunn av sykdom, bruk av midler som gir svekket kjøreevne, eller annen helsesvekkelse."

Hvis du oppfyller helsekravene, vil legen gi deg en helseattest som du må levere på en av Statens vegvesen sine trafikkstasjoner sammen med din egenerklæring om helse (Blankett NA-0201).

Avstå fra å kjøre hvis du:

- føler deg trøtt eller svimmel
- reagerer saktere enn vanlig
- opplever at hverdagens aktiviteter er vanskeligere enn før; for eksempel å åpne pakker, matlaging og finne ut flere ting samtidig osv
- føler deg usikker når du kjører
- kan ha problemer med synet
- begynner å variere hastigheten uten grunn
- kjører nær og over midtlinjen uten grunn
- kjører mot motgående trafikk
- ikke greier å holde fartsgrensen, men stadig samler kø bak deg. Det kan være lurt at du er påpasselig med å svinge inn til siden i for eksempel busslommer, for å slippe forbi bilene bak deg
- har problemer med å se veiskilt i tide
- har problemer med å observerer medtrafikanter (myke trafikanter og kjøretøy)
- begynne å kjøre deg vill oftere
- viser økt irritasjon under kjøring
- glemmer å slå av og på blinklys og vindusviskere
- begynner å gire feil slik at motoren ruses eller stopper
- hvis du ikke fyller helsekravene for førerkort (helsenorge.no/rettigheter/forerkort-og-helsekrav)

Tilgjengelig teknologi ved valg av ny bil

- **Adaptiv cruisekontrol:** Hjelper føreren med å holde innstilt hastighet og avstand til kjøretøyet foran.
- **Styreassistent:** Et sikkerhetssystem som hjelper deg å holde deg innenfor kjørebanelinjen din.
- **Filholder:** Teknologi som automatisk plasserer seg riktig i vegbanen og tillater deg ikke kjøre ut av vegen.
- **Aktiv blindsonerassistert:** Gir varslere ved kjøretøy i blindsoner, og tar styring ved ignorering.
- **Avkjøringsassistent:** Kan utføre bremseinngrep for å forhindre at bilen kolliderer med et møtende kjøretøy når du svinger av til venstre.
- **Unnmanøvreringsassistent:** Hjelper føreren med å styre bilen rundt en hindring i kritiske situasjoner.
- **Nødstoppassistent:** Registrerer det dersom føreren er inaktiv. Dersom føreren ikke reagerer, overtar systemet styringen av bilen og bremser den automatisk til den står i ro i det aktuelle kjørefeltet.
- **Kollisjonsvarslingssystem:** Overvåker kjøretøyets hastighet, hastigheten på kjøretøyet foran det, og avstanden mellom kjøretøyene, slik at det kan gi en advarsel til sjåføren hvis kjøretøyene blir for nær, og potensielt bidra til å unngå et krasj. Fotgjengeroppdagelse kan også være en funksjon av denne typen systemer.
- **Skiltgjenkjenner:** Et optisk system som gjenkjenner trafikkskilt og gjengir dem på dashbordet. Noen kan stilles inn slik at bilen ikke lar deg kjøre fortere enn fartsgrensen.
- **City stop / autobremser:** AEB: automatisk bremsesystem som skal gjøre at bilen bremser av seg selv dersom en ulykke er i ferd med å skje.
- **Utstigningsvarsling:** Varsler om en mulig kollisjon med registrert trafikk som nærmer seg bakfra når dørene åpnes mens bilen står i ro

- **Gatekryssassistent:** Systemet kan også varsle deg hvis det registrerer fare for kollisjon med kryssende trafikk som nærmer seg, når du skal kjøre ut av uoversiktlige utkjørsler eller inn i kryss med begrenset sikt.
- **Nattsynsassistent:** Registrerer fotgjengere og større dyr, og gir bedre oversikt ved kjøring i mørket.
- **Parkeringsensor/ryggesensor:** Teknologi som gir signal når et objekt er innenfor en farlig nærhet. Det finnes systemer med både sensorer foran, på sidene og bak.
- **Ryggekamera:** Kamera plassert bak hvor du kan se på en TV-skjerm i bilen når du rygger. Finnes også 360 graders kamera)
- **Parkeringsassistent:** Hjelper føreren med å finne parkeringsplass og parkerer bilen automatisk, både ved lukeparkering og vinkelrett parkering.
- **LED lys** (De siste par årene er LED-lykter blitt stadig rimeligere og vanligere. De lyser godt, gir et hvitt lys og skal vare i mange år.)
- **Adaptive kjørellys / automatisk nedblending** (Med denne funksjonen kan fjernlyset være påslått når du tar igjen, eller møter biler fordi den justerer automatisk lengden på lysene slik at fjernlyset ikke forstyrrer motgående eller forankjørende trafikk.)
- **Parkeringsvarmer** (Fjernstyrt funksjon for å få ferdig oppvarmet bil samt isfrie ruter mens den står parkert)
- **Godt visuelt dashboard med digital fartsmåler** som er enkel å se
- **Head-up display:** Projiserer viktig informasjon direkte i synsfeltet som f.eks. varselmeldinger og fartsmåler.
- **Høyderegulerbare og svingbare seter**
- **Multifunksjonsratt** (Styrer radio, musikkspiller, innkommende samtaler og cruisekontrol fra rattet.)
- **Automatgir**
- **Firehjulsdrift**

NB. Dette er ikke en uttømmende liste. Utstyr til bil er i stadig forandring



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Utarbeidet av Helseveiledning for seniorer v/Hilde Fleitscher
September 2022/Rev. 4
Foto forside: Anders Martinsen fotografer