

A woman with short brown hair, wearing a light blue quilted jacket and dark trousers, stands next to a dark blue Toyota Avensis. She is looking down and to the right with a thoughtful expression, her right hand resting on the car's rear window. The car is parked on a paved surface next to a large green bush. The license plate is partially visible, showing the number '33'. The word 'AVENSIS' is visible on the rear of the car.

Hvornår er det slut med at køre bil?

Gode råd til ældre bilisters pårørende

For gammel til at køre bil?

For de fleste bilister kommer der en dag, hvor de er nødt til at aflevere kørekortet og stoppe med at køre bil. Nogle mennesker siger selv stop og indstiller deres kørsel. Andre skal have lidt støtte til at træffe beslutningen på det rigtige tidspunkt. Beslutningen om at stoppe med at køre bil kan være svær, fordi det betyder tab af frihed og afhængighed af andre, og for nogle påvirker det ligefrem deres selvopfattelse og identitet.

Som pårørende kan du være bekymret for, hvordan din ægtefælle eller forælder bliver overbevist om, at tiden er inde til at stoppe med at køre bil. Måske er du selv i tvivl, om det er nu, eller om det kan vente lidt. Det kan være svært at blande sig i, fordi det er et meget følsomt emne. Denne folder giver nogle bud på, hvordan du på en respektfuld måde kan tage den svære snak om at stoppe med at køre bil.

” Det, jeg gjorde var at hjælpe min far med at se på, hvordan mulighederne er UDEN kørekort og bil. Efter vi havde snakket, undersøgte jeg forskellige muligheder for at klare det, som han plejede at klare med bilen, og så blev det lidt mere overskueligt for ham. Det handlede om at købe ind, komme rundt til ting, taxa osv. **”**

Torben, 56 år

Gør det en forskel at sige noget?

Både det du siger, og det, du ikke siger, påvirker den ældre bilists beslutning om at køre bil. Selvom samtalerne kan være ubehagelige, vil det hjælpe den ældre bilist til at træffe en beslutning om at stoppe med at køre bil.



Vælger man ikke at dele sine bekymringer med den ældre bilist, slipper der alligevel ofte små hentydninger ud i samtalerne. Og en dag afslår du måske at få et lift, eller børnebørnene får forbud mod at køre med deres bedstefar eller -mor. Det kan skabe både forvirring og sorg hos den ældre, der ikke nødvendigvis kender til jeres bekymringer eller selv har indset, at han/hun bør stoppe med at køre bil. Og det kan skabe dårlige relationer.

Der er ingen let vej ud af det følelsesmæssigt svære ved at tale om at stoppe med at køre bil, men ved at gøre det hjælper man med at lette overgangen til det nye liv uden kørekort.

Hvem skal sige stop?

Det nemmeste og mest respektfulde er, at du spørger dine pårørende, hvordan og hvornår de forstiller sig, at de stopper med at køre bil. Det er bedst at tage snakken, inden du bliver bekymret over deres kørsel.

Det er meget forskelligt, hvordan vi hver især ønsker at træffe beslutningen om at stoppe med at køre bil. Nogle ønsker at træffe den alene. For mange mænd er det en privatsag mellem dem og deres læge, hvorimod mange kvinder forventer, at deres ægtefælle, samlever eller børn tager initiativet til en snak om kørselsstop.



- Er bilisten din ægtefælle, forælder eller ven?
- Kender du personens fysiske og mentale tilstand?
- Ved du, hvordan personens evner er som bilist?
- Har du en god relation til personen?
- Vil du ham/hende kun det bedste?

Kan du svare ja til ovenstående spørgsmål, er du nok den rette til at tage snakken. Men det er også en god ide at vende dine tanker og bekymringer med andre, som kender den ældre bilist godt, inden du gør det.

Hold øje med de små tegn og ord

Når kørekortet er ved at være for gammelt, er der nogle små tegn, du kan holde øje med. Det kan være noget, du observerer, når I kører sammen, eller noget den ældre bilist selv bemærker eller beklager sig over. Den kan være den ældre bilist fx:

- Føler sig mere træt og småstresset under en køretur
- Ikke længere kan lide at køre bil
- Lettere bliver distraheret i trafikken
- Mister orienteringen på selv kendte ruter
- Nogen gange stopper for grønt lys
- Kommer til at køre over i modsatte vejbane eller over vejens skillelinje
- Oplever, at der af og til er nogen, som dytter i trafikken
- Oplever flere, som kommenterer kørslen og undslår sig et lift

Læg mærke til, hvor ofte det sker, og hvor alvorlige de forskellige tegn og begivenheder er.

” Jeg spurgte min far, om han ikke hellere ville stoppe på toppen af sin karriere som en god og sikker bilist gennem 50 år, inden det begyndte at gå ned ad bakke med helbredet **”**

Anette, 47 år

Hvornår og hvordan skal man tage emnet op?

Det perfekte tidspunkt for at snakke om usikker kørsel og kørselsstop kommer aldrig. En anledning kan fx være, at der er sket en forandring eller en eskalering af de små tegn i trafikken. Det kan også være en forandring i forhold til den ældre bilists helbred, både fysisk og mentalt.

Når du deler din bekymring med den ældre bilist, skal du tænke over måden, du siger det på.

Tre gode råd

1 Sig det direkte, men forsigtigt, respektfuldt og venligt. Første snak bør være kort, hvor du fortæller, at du synes han/hun bør overveje at stoppe med at køre bil, og spørg, hvad han/hun selv tænker om det. Så kan du følge op på samtalen, når den ældre bilist har haft mulighed for at tage det ind og tænke over det.

2 Tag udgangspunkt i dine observationer af den ældre bilists kørsel eller ændrede helbredstilstand. Giv udtryk for din bekymring for, at der kan ske noget med den ældre selv eller andre i trafikken. Fortæl også, hvis du selv er nervøs for at køre med ham/hende.

3 Vær lydhør. Hvis han/hun ikke ønsker at diskutere sin kørsel med dig, kan du fortælle, at han/hun kan konsultere sin læge og få en objektiv udtalelse.



Hjælp med at lægge en plan for den billøse fremtid

Et kørselsstop skal planlægges i god tid. Nogle mennesker er nødt til at flytte tættere på byen, et busstop eller en togstation, mens andre kan klare sig med en el-cykel eller en taxaspæregrijs.

Tag en snak med den ældre bilist om, hvor afhængig han/hun er af at have egen bil, og hvad alternativerne er.

Tilbyd også at hjælpe med beregninger på, hvor meget bilen kan indbringe ved et salg, og hvad der så spares i månedlige udgifter. Det beløb kan man komme langt for i taxa og med offentlig transport.



Nogle af de spørgsmål, du kan stille er fx:

- Hvordan vil du kunne besøge dine venner og familie?
- Kan du klare indkøb af dagligvarer via internettet?
- Kan du gå til det nærmeste busstoppested eller togstation?
- Hvem kan køre for dig i familien eller blandt venner og naboer?
- Har du rutine, balance og kræfter til at køre på en (el)cykel?

De allersidste udveje

Hvis den ældre bilist ikke vil lytte til dine og andres råd om at stoppe med at køre bil, og du synes, det er for farligt og utrygt at lade ham/hende fortsætte, kan det være nødvendigt at involvere andre eller bruge hårdere metoder.

Det kan fx være, du bliver nødt til at:

- Kontakte familielægen og dele din bekymring om din pårørendes tilstand og kørsel
- Gemme bilnøglerne eller fjerne bilen, hvis den ældre bilist mangler selvindsigt og bliver ved med at køre, selvom kørekortet er blevet inddraget
- Kontakte politiet, fordi den ældre bilist har været skyld i flere farlige situationer i trafikken og nægter at stoppe med at køre bil

Tekst og idé: Jette Ravn og Marlene Rishøj Kjær, www.erfarnebilister.dk

Foto: Hans Søndergaard og Tobias Scavenius

Følg os på www.facebook.com/erfarnebilister

Støttet af:

