

Når demenssygdom sætter stop for bilkørsel

- Gode råd til bilister med demens og deres pårørende





Når det er slut med at køre bil

Alle bilister med en demenssygdom skal på et tidspunkt stoppe med at køre bil. Det sker ofte, når sygdommen udvikler sig fra at være mild til moderat demens. Det er svært at sige, hvornår tidspunktet kommer. Det afhænger af, hvilken demenssygdom du har, dit helbred, og hvor hurtigt sygdommen udvikler sig.

Demens påvirker vores evne til at køre bil på forskellige måder. Alle demenssygdomme giver fx rum- og retningsforstyrrelser, som betyder, at man får svært ved at orientere sig og finde omkring. Men demens kan også give problemer med synsopfattelser, opmærksomhed, hukommelse, koncentration og reaktionstid.

For de fleste bilister med demens er det svært selv at opdage, hvornår det ikke længere er forsvarligt at sidde bag rattet i en bil. I trafikken sker der ofte uventede ting, og det er netop dem, man ikke kan tackle, hvis man har en demenssygdom. Derfor er det bedst at stoppe med at køre bil, inden der sker noget alvorligt, som kan gå ud over både dig selv og passagerer i bilen, men også andre trafikanter.

Hvem skal tale om kørselsstop?

Mange forbinder det at køre bil med stor glæde og frihed, og derfor kan det være svært at tale om, at det er slut med at køre bil. Hvis du og dine pårørende ikke tidligere har snakket om det, kan det være en god idé at involvere jeres praktiserende læge eller personalet på hukommelsesklinikken. Kommunens demenskoordinatorer er også gode at tale med, og de har ofte bedre tid til samtaler end læger og sygeplejersker. De kan ligeledes vejlede om, hvornår det ikke længere er sikkert at køre bil.

Ofte er det ikke nok med en enkelt samtale. I skal indstille jer på, at samtalen om bilkørsel skal gentages og huske, at det er på grund af demenssygdommen, at du ikke længere må køre bil. For mange er det et stort tab ikke at kunne køre bil, men det er problematisk og farligt at køre bil, når man mister sine sanser for rum, retning og orientering.



Hvem beslutter kørselstoppet?

Du kan selv beslutte dig for at stoppe med at køre bil, inden andre gør det for dig. Hvis en læge vurderer, at sygdommen har udviklet sig på en måde, så det ikke længere er forsvarligt at køre bil, får du et lægeligt kørselsforbud. Det kan både gives af en praktiserende læge, en læge på en demens- eller hukommelsesklinikk eller af en speciallæge. Kørselsforbuddet bliver meddelt mundtligt af lægen, men kørekortet bliver ikke inddraget, det kan stadig ligge i pungen og kan bruges, hvis man fx skal vise legitimation.

Det kan være en udfordring stadig at have det fysiske kørekort, hvis du har fået en demenssygdom og ikke kan huske, at du ikke længere må køre bil. Det kan derfor være en god ide at aflevere kørekortet til politiet eller klippe det i stykker.

Hvis du som pårørende er bekymret for, om din partner eller forælder alligevel vil fortsætte med at køre bil, kan du dele dine bekymringer med jeres praktiserende læge eller demenskoordinatoren. Alternativt kan du som pårørende fjerne bilnøglerne eller bilen. Hvis det ikke hjælper - og som en sidste udvej - kan du kontakte politiet, hvis din pårørende har været skyld i flere farlige situationer i trafikken og fortsat nægter at stoppe med at køre bil.

Hvis man har fået et lægeligt kørselsforbud og bliver involveret i en trafikulykke, dækker bilforsikringen ikke.





Test af dine køreevner

Hvis du som demensramt bilist selv er i tvivl, om du kan fortsætte med at køre bil, kan din læge indstille dig til en vejledende helbredsmæssig køretest. Det er ikke det samme som en teori- og køreprøve. En vejledende helbredsmæssig køretest er en praktisk køretest i trafikken, hvor du kører en tur i en køreskolebil med en prøvesagkyndig på passagersædet. Turen varer 30-60 minutter, og bagefter får du svar på, om den prøvesagkyndige vil anbefale, om du kan beholde kørekortet eller ej. Det er en god ide at tage et par timer hos en kørelærer, inden du skal til køretesten.

Hvis du får at vide, at du skal stoppe med at køre bil og ikke vil acceptere det, kan du bede om at komme til en orienterende køreprøve. Her gælder det, at du skal bestå både en ny teori- og køreprøve på samme vilkår som helt nye bilister. Det er altid politiet, der afgør, om du må fortsætte med at køre bil. Hvis politiet er i tvivl og ønsker afklaring i forhold til udviklingen i din sygdom, spørger de Styrelsen for Patientsikkerhed til råds. Styrelsen kan kræve, at du får foretaget yderligere undersøgelser hos en speciallæge.

Livet uden bil

Jo tidligere man får stillet en diagnose, jo mere tid har man til at planlægge og tilpasse sit hverdagsliv til et liv uden bil. I første omgang skal I finde ud af, hvordan I erstatter bilturene med andre transportformer.

Hvad er alternativerne til selv at køre bil?

- Kan og vil dine pårørende køre for dig?
- Har du naboer eller venner, som kan hjælpe og arrangere samkørsel?
- Bringer dit lokale supermarked varer ud, eller kan du bestille varer over internettet og få dem bragt?



Måske er der mulighed for at benytte kollektiv trafik der, hvor du bor. Mange kommuner har også en ordning med Flextrafik, hvor du kan bestille en tur med en times varsel, som kører fra "kantsten til kantsten".

Beslut, hvad der skal ske med bilen. Hvis den skal sælges, frigøres der penge, som kan bruges til på køre i taxi, når du/I har brug for det.

Nogle er nødt til at flytte tættere på byen, når livet uden bil bliver en realitet. Det kan være en god ide at flytte så hurtigt som muligt, da det kræver energi at flytte og falde til et nyt sted.

Cykler og scootere

Hvis du er vant til at cykle, er det fint at fortsætte med det et stykke tid, selvom du har en demenssygdom og er holdt op med at køre bil. Det er selvfølgelig individuelt og kommer an på, hvor fremskreden sygdommen er. Det er godt at komme ud og bevæge sig, så længe du ikke er til fare for dig selv og andre i trafikken.

At cykle på en elcykel er ikke sikkert for mennesker med demens på grund af måden, man cykler på dem. Det går pludseligt stærkt, og hvis der skal tages uventede beslutninger i trafikken, bliver det nemt uoverskueligt på en hurtigkørende elcykel.

El-scootere kræver ikke kørekort, og det kan derfor være fristende at købe en, når man ikke længere må køre bil. Men nøjagtigt det samme kan ske på en scooter som på en elcykel, så det er en dårlig ide at investere i en scooter.





En gåtur i grønne omgivelser er godt for os alle. Især for mennesker med demenssygdomme, kan en gåtur være et frirum fra hverdagens frustrationer.



Det er også god motion at tage på cykelture sammen. Brug gerne lukkede stisystemer og markveje, hvis I kører på hver jeres cykel.



I kan også låne en dobbeltcykel eller en tandem – så bruger I begge to benene, men det er kun den ene, der styrer. Nogle plejehjem har en rickshaw, som de måske vil låne ud.



Tekst og idé:

Jette Ravn og Marlene Rishøj Cordes, www.erfarnebilister.dk

Foto: Pelle P. (Der er brugt modeller på alle fotos)

Følg os på www.facebook.com/erfarnebilister

Materialet er udarbejdet af Erfarne Bilister med støtte fra GF Trafikpris

