

TÜRK GERİATRİ DERNEĞİ



YAŞLILIK DÖNEMİNDE ARAÇ KULLANMA KONUSUNDA BİLİNMESİ GEREKENLER¹

2.9.2013

Yaşlılıkla birlikte gündelik hayatta da kimi değişiklikler olmaktadır. Bu değişikliklere ayak uydurabilmek sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından son derece değerlidir. Gençlik döneminde kazanılan ve yaşamı pek çok alanda kolaylaştıran “sürücülük” alışkanlığının devamı ile ilgili olarak yaşlılık döneminde dikkat edilmesi gereken kimi konular aşağıdadır:

1. Yaşın ilerlemesiyle birlikte eklemlerde hareket kısıtlılığı ve kas tonusunda gevşeme görülebilir. Bu durum ise araba kullanırken ani hareket etme kabiliyetini önleyebilir.
2. Görme ile ilgili sorunlar yaşanabilir. Glokom, katarakt, makula dejenerasyonu gibi göz hastalıklarının sıklığı yaşa bağlı olarak artar. Trafikte bu gibi durumlar risk oluşturabilir. Mutlaka bu açıdan her yıl göz hastalıkları hekimlerinin kontrolünden geçilmesi önerilmektedir.
3. İşitme duyusunda gerilemeler de yaşlı sürücüler açısından risklidir. Korna, siren, vb. uyarı sesler duyulamadığı zaman kaza riski oldukça yüksektir. KBB uzmanlarının bu bağlamda kontrolü ve yönlendirmesi son derece değerlidir.
4. Araç kullanmayı engelleyecek bir hastalık varlığının tespit ve tedavisi önemlidir. Tedavi ile kontrol edilemeyen hastalıkların varlığında araç kullanmaktan kaçınmak gerekir.
5. Yaşlılık döneminde kullanılan ilaç sayısında genç yaşlara göre artma beklenmektedir. Kullanılan ilaçların yan etkilerinin araç kullanmaya engel olmadığından emin olmak gerekir.

Ne zaman araç kullanmayı bırakmak gerekir?

Bu soruya yanıt çok kolay olmamakla birlikte aşağıdaki soruların herhangi birisine “evet” yanıtı veriliyorsa kişi araç kullanma davranışını gözden geçirmeli, araç kullanmayı bırakma kararı verebilmelidir:

1. Seyir halinde giderken kendi şeridinde ilerlemekte zorlanıyor musunuz?
2. Gidilecek yolu bildiğiniz halde kaybolduğunuz oluyor mu?
3. Diğer sürücüler size fazlaca korna çalıyorlar mı?
4. Araç kullanırken ayak hareketlerinizde gerileme/yavaşlama, reflekslerinizde gerileme duygusu hissediyor musunuz?
5. Aile bireyleriniz, arkadaşlarınız ya da doktorunuz size araç kullanmanızdan tedirgin olduğunu belirtiyor mu?

Sonuç olarak, sizin ve/veya başkalarının sağlığı araç kullanımınıza bağlı olarak riske girecekse hiç düşünmeden, olgunlukla ve sağduyu ile bu davranıştan vaz geçmek uygundur. Kişisel birikimin en yüksek olduğu yaşlılık döneminde verilecek bu gibi kararlar genç kuşaklara örnek olması açısından da son derece anlamlı ve değerlidir.

¹Dr. Dilek Aslan tarafından *Older Drivers* isimli dokumandan yararlanılarak hazırlanmıştır. <http://www.nia.nih.gov/health/publication/older-drivers>. Erişim: 31.8.2013.