

**DELER ERFARING OG RÅD:** En av våre lesere deler sin erfaring med og råd for bilkjøring (bildet er et illustrasjonsfoto).  
Foto: Shutterstock

# Bilkjøring etter hjerneslag

Å kunne kjøre bil er viktig for mange. Bilen er et praktisk redskap for å komme seg rundt og kunne gjøre nødvendige ærender. Den gir frihet til å reise dit man vil. Det gir selvstendighet og mulighet til livsutfoldelse. Derfor er mange opptatt av hva som skjer med førerkortet etter et hjerneslag.

Av Marita Lysstad Bjerke

De nasjonale retningslinjene for behandling og rehabilitering ved hjerneslag har et eget kapittel om førerkort etter slag. Her anbefales det at alle slagrammede skal spørres om de har, og fortsatt ønsker å ha, førerkort. Ønsker man fortsatt å kjøre, skal kjøreevnen vurderes.

### Gode råd

En av våre lesere, Hilde Riise, har selv erfaring med å ta førerkort etter å ha gjennomgått sykdom som har gitt fatigue og kognitive vansker.

Da Hilde kontaktet fastlegen for å spørre om hvordan hun skulle gå frem, opplevde hun å få lite hjelp. Hun hadde ikke hatt førerkort før

hun ble syk, og var i 40-årene da hun skulle i gang med øvelseskjøring.

Hun har laget et grundig sammendrag av sine erfaringer og hvilke forberedelser hun mener du bør gjøre før du går i gang med kjøringen. Hilde ønsker ikke ytterligere oppmerksomhet på egen person. Men vi mener hennes erfaringer er interessante for våre lesere, og at hennes råd er relevante for flere.

*Før vi går videre med Hildes bidrag, understreker vi at du selv må - i samarbeid med fastlegen og andre aktuelle aktører - vurdere hva som skal prioriteres i din situasjon.*

**Hildes råd**

*Fortsettelsen av denne saken er Hildes erfaringer og råd:*

Med neurologiske skader menes nedsatt reaksjonsevne, nedsatt oppmerksomhet eller andre kognitive vansker – og også lammelser som krever tilpasninger.

**Før du går i gang/kartlegging:**

- Snakk med fastlege, nevrolog, poliklinikk eller sykehus. Det ligger mye informasjon på nettsidene til for eksempel Sunnaas sykehus HF.
- Førerkortveileder; se Helsedirektoratet sine nettsider. Har du lov å kjøre bil?
- Trafikksikkerhetshåndboken (helsekrav til førere).
- Øyelege (kartlegg syn. Både ved vansker med sidesyn og dobbeltsyn finnes det øvelser du kan gjøre). Mange pasienter kan være ømfintlig for lys eller ha andre vansker med synet.
- Fysioterapeut/ergoterapeut (sittestilling bil).
- Ergoterapeut (test før kjøring – kan hjelpe deg å øve litt på test før du skal til nevropsykolog).
- Hørselssjekk.
- Nevropsykolog (kognitiv testing før kjøring).

**Vurdering**

Vurdering av transportevne kan gjennomføres ved Sunnaas sykehus sin avdeling for funksjonsvurdering (FUV) eller andre avdelinger som gjennomfører førerkortvurderinger. Denne vurderingen er tverrfaglig, der man blant annet vurderes av lege, nevropsykolog, ergoterapeut og/eller fysioterapeut. Noen gjennomgår en praktisk kjøreprøve der kjørelærers vurdering også inngår (her vises det til Sunnaas sine nettsider der det står informasjon om opphold for transportevnevurdering). Fastlegen må henvise deg til vurdering.

Hensikten med førerkortvurdering er å undersøke prosesser i hjernen som kan være påvirket av skade/sykdom og som kan påvirke din evne til å kjøre bil. Eksempel på slike funksjoner er oppmerksomhet, reaksjonsevne, beslutningsevne, rom- og retningssans, impulsivitet og motorikk (nedsatt kraft og bevegelse i arm eller bein). Om vurderingen konkluderer med at du fyller helsekravene for førerkort, kan du begynne å øvelseskjøre.

**Råd for trening og øvelser ved kognitive vansker:**

- Fysisk trening, gå tur i dagslys.
- Lumosity: Lumosity er et online program som består av spill som hevder å forbedre hukommelse, oppmerksomhet, fleksibilitet, hastighet på behandlingen og problemløsning.
- Sjakk, lese, løse kryssord, strikke, spill, lære språk, oppfriske engelsken (YouTube for eksempel), lydbok, musikk, quiz etc. All aktivitet bidrar til at det dannes nye nervebaner.
- YouTube har mange fine videoer om kjøring både rundkjøring, motorvei, forbikjøring etc.
- Skjerm deg fra sosiale medier («kjendisnyheter»).
- Omgj deg med positive personer og støttespillere som vil deg vel.
- Fatigue: Balansegang mellom hvile og aktivitet. Hvil deg før en aktivitet.

**Hjelpemiddel:**

- Kontaktlinser/briller/solbrille (filterbriller – filtrer bort sol/lys): Hør med optiker og forklar situasjonen (det finnes kontaktlinser som er «myke» og filtrerer sol og briller som filtrerer sol). I noen tilfeller kan det søkes støtte til dette fra NAV.
- «Kjørebriller»: Gjør det litt «skarpere» når du kjører bil i mørket (filtrerer lys). Hør med optiker.
- Bil: Det er mulig å søke støtte for bil fra NAV, men dessverre strenge kriterier.
- Ortopedisk hjelpemiddel: Sko, skinne etc. Hør med ortoped.



**ØV:** Øv så mye du klarer i ditt tempo, er ett av rådene til vår leser. Foto: Shutterstock

### Økonomisk støtte:

**Legat:** Det finnes mulighet for å søke økonomisk støtte fra legat.

**Habil:** Røde Kors Habil arrangerer øvelseskjøring noen steder i landet. Habil er frivillige med gjennomgått kurs for mengdetrening.

**Frivillighetssentralen:** Kontakt frivillighetssentralen i din kommune. Kanskje kan noen øvelseskjøre med deg.

**Arbeidsplass:** Noen arbeidsplasser har økonomisk støtte til bilkjøring - hør med dem.

### Bilen:

De fleste biler leveres med automatgir. Det gir mulighet for å fokusere mer på trafikken. Få eventuelt hjelp av fysioterapeut eller ergoterapeut for hjelp til innstilling av bilsete. Ellers er det gode instruksjoner på YouTube om hvordan man skal sitte i setet (mest mulig avslappede skuldre og riktig plassering av rattet). Tren deg på de ulike funksjonene i bilen, som vifte, lys og vindusviskere. God plassering av display som viser fartsgrense, ryggekamera og kart forenkler kjøringen.

### Øvelseskjøring:

- Noen kjøreskoler spesialisere seg på personer med ulike vansker. Norges Trafikkskoleforbund har en oversikt på sin hjemmeside

over kjøreskoler som har erfaring med å kjøre med personer med funksjonsnedsettelse. Noen av skolene har også spesialutstyr på bilene.

- Øv så mye du klarer i ditt tempo. Ting tar tid. Begynn på parkeringsplass, kjør på plasser med lite trafikk (NB: Husk pauser. Unngå å kjøre i november og desember - og rett før langhelger og ferier). Hør med noen som har privat vei og avtal, her kan man øvelseskjøre uten å være redd for om det er for mye trafikk. Det er lov å ta en «bilfri» dag. Lytt til kroppen, er du ikke i form så la bilen stå.
- Les teori. Hele fagbokserien «Veien til førerkortet...» ligger tilgjengelig på [www.nlb.no](http://www.nlb.no) som lydbok. Teoriprøven kan du få lest opp ved trafikkstasjonen.
- Se YouTube videoer om kjøring. Det finnes gratis tester på nettet, mens for eksempel teoritentamen.no koster noe.
- Hør med skolen og la dem skrive ned hva du trenger å øve på, send det på melding eller e-post. Gi beskjed til lærer om teoritentamen, gi beskjed hva du synes er vanskelig.
- Ta til deg det positive.
- Ting tar tid. Det er naturlig å føle at alt går tregt og ønske at alt skal gå fortere.
- Husk at all øvelse gir resultat og det dannes nye nervebaner.
- Teoriprøve; se Statens vegvesen.
- Hvis du har behov for å få tilrettelagt teoriprøven din, må du søke om dette.
- Du kan søke om en tilrettelagt teoriprøve hvis du har lese- eller skrivevansker eller av andre grunner har problemer med å besvare skriftlige spørsmål.
- Før du kan søke om tilrettelagt teoriprøve, må du søke om førerkort. Her må du svare om du har nedsatt syn og/eller andre sykdommer, for eksempel nevrologisk sykdom. Innhent disse opplysningene. Gå til

optiker hvis du har nedsatt syn. Optiker sender inn elektronisk til Statens vegvesen. Fastlege eller lege fyller ut søknad knyttet til eventuell sykdom. Sendes enten elektronisk eller leveres i post til Statens vegvesen.

- Øv på teori. Det finnes apper på nettet. For eksempel *teoritentamen.no*, som er fin å øve til.

Et alternativ er kanskje heller prøve med mopedbillappen. Det er det samme som vanlig moped (klasse AM147) men kjører kun 40 km/t. Les mer om det på Statens vegvesen sine nettsider.

### Forberedelser til helseattest for å søke om førerkort/eventuelt oppkjøring:

Begynne å sanke inn papirer til å søke om førerkort: Optiker, helseattest fra lege, synstest fra offentlig godkjent optiker eller øyelege/lege. De fleste optikere sender helseerklæring elektronisk til Statens Vegvesen. Helseattest leveres til Statens Vegvesen. Husk gyldig legitimasjon.

### Oppkjøring:

Du må ha fullført all obligatorisk opplæring før du kan kjøre opp. Den må også være registrert i Statens Vegvesens systemer. I tillegg må:

- Politiet må ha godkjent vandelen din.
- Du ha bestått teoriprøven.
- Du må ha levert en eventuell helseattest.
- Du kan alltid sjekke hvor langt du har kommet i opplæringen, om helseattesten din er mottatt, og om vandelen din er godkjent på *Din side*.
- Du kjører opp på en trafikkstasjon. Oppkjøringen varierer ut fra hvilken klasse du skal ta førerkort i.
- Helseattest fra lege har begrenset gyldighet med varighet tre måneder. Send det inn cirka to-tre uker før oppkjøring til Statens Vegvesen.
- Husk å ha gyldig legitimasjon - til for eksempel optiker, lege, teoriprøve og oppkjøring.

Dette er bare tips og råd for å kunne gjøre kjøringen litt enklere - det er ingen fasit. ■

# Helsekrav

**For mange vil funksjonsutfallene bedre seg gradvis etter akutfasen slik at de kan gjenoppta bilkjøring. Alle slagrammede med funksjonssvikt som ønsker å fortsette og kjøre bil, bør få tilbud om vurdering av sin kjøreevne en viss tid etter slaget.**

Av Marita Lysstad Bjerke

De vanligste årsakene til at relevante helsekrav ikke er oppfylt etter et hjerneslag, er

- Forandringer i kognitive funksjoner.
- Svekket syn.
- Epilepsi/kramper.
- Motoriske og sensoriske forandringer som lammelser eller styringsproblemer i arm og/eller bein.

Vurderingen om oppfylte helsekrav er i større grad lagt til fastlegen. Andre spesialister bør involveres ved behov. Det gjelder for eksempel vurdering av synsfeltutfall eller annen synssvekkelse, som bør følges opp av øyelege. Eller mistanke om neglekt, som skal vurderes av relevant spesialist.

Rehabilitering over tid bedrer funksjonsutfallene og dermed også evnen til å kjøre bil. Du kan derfor på et senere tidspunkt få gjort ny vurdering av helsekravene.

Statsforvalteren er klageinstans på vedtak i førerkortsaker.