FahrsicherheitsCheck

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Ihr Auto – Ihre Freiheit

Nicht nur der Anteil der über 70-jährigen Menschen, auch die Zahl der über 70-jährigen Autolenkerinnen und -lenker wird in den nächsten Jahrzehnten markant ansteigen. Heutige und zukünftige Generationen in diesem Altersssegment sind fitter und gesünder als frühere. Daraus entsteht das Bedürfnis, bis ins hohe Alter möglichst unabhängig zu bleiben, was unter anderem durch das Auto ermöglicht wird. Trotz allem werden sich mit der Zeit körperliche Einschränkungen einstellen, die das sichere Autofahren erschweren. Oft kommen diese schleichend und sind kaum wahrnehmbar.

Es ist jedoch wichtig, die eigene Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme richtig einschätzen zu können. Damit das gelingt, muss man möglichst viel über allfällig nachlassende Fähigkeiten und deren Auswirkungen auf die Fahrfitness sowie entsprechende Gegenmassnahmen wissen. Im vorliegenden FahrsicherheitsCheck werden Ihnen wichtige Fragen gestellt.

Schenken Sie verschiedenen Aspekten Ihrer Gesundheit bewusst Aufmerksamkeit.

Es sind Aspekte, die für Ihre eigene Sicherheit, aber auch für diejenige anderer Verkehrsteilnehmender von zentraler Bedeutung sind. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen kritisch und ehrlich mit sich selbst. Das erhöht die Chance, dass Sie Ihr Auto noch lange für Ihre unabhängige Mobilität nutzen können.

Wir wünschen Ihnen gute und sichere Fahrt.

Ihre bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

FahrsicherheitsCheck

Der FahrsicherheitsCheck besteht aus sechs Themenblöcken zu verschiedenen Aspekten der Fahrsicherheit. In jedem Abschnitt finden Sie Fragen zu unterschiedlichen Themen. Bitte markieren Sie für jede Frage die Antwort, die Ihre Situation am besten beschreibt. Farben verknüpfen bestimmte Antworten mit Hinweisen und Vorschlägen zum Umgang mit dem jeweiligen Problem.

Kreuzen Sie bitte nur eine Antwort pro Frage an. Wenn Sie eine Antwort in einem farbigen Feld angekreuzt haben, sollten Sie die dazugehörigen Hintergrundinformationen lesen und die Tipps berücksichtigen, so wie im Beispiel unten.

Frage

Fällt es Ihnen schwer, auf eine stark befahrene Strasse oder Autobahn aufzufahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, bei hohem Verkehrsaufkommen zu fahren. Dies könnte mit Beeinträchtigungen wie einem herabgesetzten Seh- oder Reaktionsvermögen oder Bewegungseinschränkungen zusammenhängen.

Aber auch unabhängig von Ihren Antworten sollten Sie alle Hinweise lesen, um mehr darüber zu erfahren, was bestimmte Änderungen an Ihrem Fahrverhalten bewirken könnten. Oder vielleicht sind Ihnen gewisse altersbedingte Veränderungen im Fahrverhalten bei anderen Menschen in Ihrem Umfeld aufgefallen? Mehr darüber zu wissen, kann uns helfen, bestimmte Situationen vorherzusehen und entsprechend zu reagieren.

Sie können den «FahrsicherheitsCheck» allein, mit einem Freund/einer Freundin oder einem Familienmitglied durchgehen. Schliesslich ist das Thema Fahrsicherheit für uns alle wichtig.

Seien Sie ehrlich mit sich selbst.

Nur so kann Ihnen der Test nützen.

Bitte entsorgen Sie den FahrsicherheitsCheck nach der Benützung nicht. Sie sollten ihn jedes Jahr oder spätestens alle zwei Jahre erneut durchführen. Auch bei neu auftauchenden Schwierigkeiten sollte er zu Rate gezogen werden. Er kann dann wichtige Hinweise geben. Am besten machen Sie Ihre Markierungen im Text mit Bleistift, die Sie wieder ausradieren können. So können Sie den Test wiederholt nutzen.

Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Schreibweise zu verwenden. Es sind immer beide Geschlechter gemeint. Wir bitten die Leserinnen und Leser dafür um Verständnis.

Für mich – zur Erinnerung

Den FahrsicherheitsCheck habe ich an folgenden Tagen durchgeführt:

Datum

Der FahrsicherheitsCheck ist in folgende 6 Themenblöcke unterteilt:

Als Fahrzeuglenker auf der Strasse

ab Seite 5

Sehvermögen

ab Seite 15

Denkvermögen

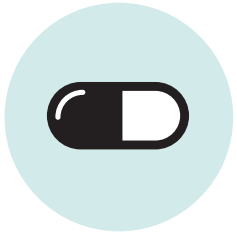
ab Seite 23

Fitness

ab Seite 28

Gesundheit

ab Seite 33



Medikamente und Alkohol

ab Seite 40

Bitte beachten Sie die zusätzlichen Informationen ab Seite 48.

Als Fahrzeuglenker auf der Strasse

Als Fahrzeuglenker auf der Strasse

Fragen

Empfinden Sie es als stressig, tagsüber unbekannte Strecken zu fahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, auf unbekannten Strecken Verkehrsschildern zu folgen oder eine Strassenkarte bzw. ein Navigationsgerät zu benutzen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Versuchen Sie es zu vermeiden, an unbekannte Orte zu fahren, die weit von Ihrem Wohnort entfernt sind?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, unbekannte Strecken zu fahren. Bestimmte Fahrfehler sind auf unbekannten Strecken häufiger als auf bekannten, wie das Überfahren von Stoppschildern, zu langsames Fahren oder zu knappes oder zu weites Ausholen beim Abbiegen.

- Planen Sie für Ihre Fahrt ausreichend Zeit ein und notieren Sie sich die Wegbeschreibung.
- Biegen Sie möglichst da links ab, wo die Ampeln Linksabbiegerpfeile haben (kein Gegenverkehr).
- Bitten Sie jemanden, Sie mit einer Strassenkarte oder einem Navigationsgerät zu begleiten oder Ihnen beim Lesen der Verkehrsschilder zu helfen.
- Seien Sie auf mögliche Schwierigkeiten gefasst, indem Sie potenzielle Probleme vorhersehen. Haben Sie immer ein Pannendreieck und Telefonnummern für den Notfall dabei.
- Vermeiden Sie jede Ablenkung (z. B. kein Rauchen, Essen, Handy, Bewundern der Landschaft oder Tagträumen).

Fragen

Empfinden Sie es als stressig, nachts zu fahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Glauben Sie, dass die meisten anderen Fahrer nachts zu schnell fahren?

☐ Nein ☐ **Ja**

Fällt es Ihnen schwer, nachts gut beleuchtete Verkehrsschilder zu lesen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Wie sehr werden Sie nachts durch Abblendlicht geblendet?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hat im vergangenen Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt dahingehend Bedenken geäussert, dass Sie bei Nacht lieber nicht fahren sollten?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, bei Nacht zu fahren. Dies könnte mit einem langsam abnehmenden Sehvermögen zusammenhängen. Im Abschnitt «Sehvermögen» finden Sie mehr Informationen dazu.

- Machen Sie einen Sehtest.
- Geben Sie Ihren Augen mindestens fünf Minuten Zeit, um sich an Dunkelheit zu gewöhnen.
- Tragen Sie bei Dunkelheit keine Brille mit getönten Gläsern und keine Sonnenbrille.
- Stellen Sie sicher, dass Windschutzscheibe, Seitenscheiben, Rückspiegel und Scheinwerfer sauber sind.
- Blenden Sie bei entgegenkommenden Fahrzeugen immer ab.
- Versuchen Sie, auf gut beleuchteten Strassen zu fahren. Je besser die Beleuchtung, desto besser können Sie Verkehrsschilder lesen und desto weniger werden Sie durch Scheinwerferlicht geblendet.
- Versuchen Sie, möglichst wenig oder überhaupt nicht mehr bei Nacht zu fahren.
- Wenn Sie bei Nacht fahren müssen, sollten Sie unbedingt vorsichtiger fahren.

Fragen

Empfinden Sie es als stressig, bei schlechtem Wetter wie Regen, Schneefall oder Nebel zu fahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Stört Sie Regen auf der Windschutzscheibe?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Hat im letzten Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt dahingehend Bedenken geäussert, dass Sie bei schlechtem Wetter lieber nicht fahren sollten?

☐ Nein **☐ Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, bei schlechtem Wetter zu fahren. Schlechtes Wetter kann die Sichtverhältnisse beeinträchtigen und somit die Fahrsicherheit gefährden.

- Achten Sie unbedingt auf die Strassenverhältnisse. Vermeiden Sie Fahrten bei schlechtem Wetter, indem Sie vor dem Losfahren die Wettervorhersage und -verhältnisse prüfen.
- Wenn Sie bei schlechtem Wetter fahren müssen, sollten Sie unabhängig von der Tageszeit das Abblendlicht einschalten. Tagfahrlicht reicht dafür nicht aus.
- Stellen Sie sicher, dass Windschutzscheibe, Seitenscheiben, Rückspiegel und Scheinwerfer sauber sind.
- Erhöhen Sie den Sicherheitsabstand zwischen Ihnen und dem vorausfahrenden Fahrzeug.
- Achten Sie auf sich plötzlich ändernde Strassenverhältnisse.
- Bei sich plötzlich stark verschlechternden Wetterverhältnissen sollten Sie am Strassenrand parkieren und abwarten. Wenn Sie auf der Autobahn sind, fahren Sie bei der nächsten Ausfahrt raus und suchen Sie einen Parkplatz.
- Bremsen Sie vor voraussichtlich rutschigen Stellen ab.

Fragen

Empfinden Sie es als stressig, bei hohem Verkehrsaufkommen zu fahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, auf eine stark befahrene Strasse oder Autobahn aufzufahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Hat im letzten Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt dahingehend Bedenken geäussert, dass Sie bei hohem Verkehrsaufkommen lieber nicht fahren sollten?

☐ Nein **☐ Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, bei hohem Verkehrsaufkommen zu fahren. Dies könnte mit Beeinträchtigungen wie einem herabgesetzten Seh- oder Reaktionsvermögen oder Bewegungseinschränkungen zusammenhängen. Auf diese Aspekte wird in den Abschnitten «Sehvermögen», «Denkvermögen» und «Fitness» näher eingegangen.

- Vermeiden Sie das Fahren bei hohem Verkehrsaufkommen.
- Informieren Sie sich vor dem Losfahren über Strassensperrungen und Baustellen (via Radio, Zeitungen, TV, Navigationsgerät und Internet).
- Erhöhen Sie den Sicherheitsabstand zwischen Ihnen und dem vorausfahrenden Fahrzeug.
- Signalisieren Sie anderen Verkehrsteilnehmern und Fussgängern Ihre Absichten, indem Sie sich in der richtigen Fahrspur einordnen und blinken.
- Schauen Sie häufig in den Rückspiegel. Meist beobachten wir nur den vorausfahrenden Verkehr, aber wir sollten immer auch im Blick haben, was hinter und neben uns passiert.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischungskurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.

Fragen

Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen der Vortritt genommen wird?

☐ Nie ☐ Selten ☐ **Manchmal** ☐ **Oft**

Wie oft werden Sie von anderen Fahrern «angehupt»?

☐ Nie ☐ Selten ☐ **Manchmal** ☐ **Oft**

Hintergrundinformationen

Studien zeigen, dass älteren Fahrern vor allem Vortritts- und Linksabbiegeentscheidungen Schwierigkeiten bereiten. Ihnen kann es schwerfallen vorauszusehen, was andere Verkehrsteilnehmer tun werden oder ausreichend auf Verkehrsschilder und -signale zu achten.

- Informieren Sie sich vor dem Losfahren über Strassensperrungen und Baustellen (via Radio, Zeitungen, TV, Navigationsgerät und Internet).
- Planen Sie die Strecke bereits im Vorfeld, sodass Sie möglichst selten nach links abbiegen müssen.
- Halten Sie sich über Verkehrsregeln auf dem Laufenden und machen Sie sich mit neuen Strassenmarkierungen, Verkehrsschildern und -signalen vertraut.
- Signalisieren Sie anderen Verkehrsteilnehmern und Fussgängern Ihre Absichten, indem Sie sich in der richtigen Fahrspur einordnen und blinken.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischungskurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.

Fragen

Ist es im vergangenen Jahr vorgekommen, dass Sie für einen kurzen Moment am Steuer eingedöst sind?

☐ Nein ☐ **Ja**

Mussten Sie sich im vergangenen Jahr am Steuer wachhalten, indem Sie ein Fenster geöffnet, das Radio eingeschaltet oder sich mit Ihrem Beifahrer unterhalten haben?

☐ Nein ☐ **Ja**

Empfinden Sie es als stressig, lange Strecken zu fahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise ermüdet Sie Autofahren schnell. Ältere Fahrer sind besonders gefährdet, in den sogenannten Sekundenschlaf zu fallen, insbesondere nach dem Mittagessen. Dabei kann es vorgängig zu vermehrtem Blinzeln kommen, zu Geistesabwesenheit oder man fährt langsamer, ohne sich dessen bewusst zu sein.

- Stellen Sie sicher, dass Sie immer ausgeschlafen sind, bevor Sie sich ans Steuer setzen. Wenn Sie müde sind, sollten Sie gar nicht erst losfahren.
- Machen Sie auf langen Strecken alle ein bis zwei Stunden eine Pause. Steigen Sie aus, machen Sie ein paar Dehnübungen oder vertreten Sie sich die Beine.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Halten Sie einen kurzen Schlaf im Auto (nicht länger als eine halbe Stunde). Wenn Sie **vorher** 2 Tassen Kaffee trinken, sind Sie nach dem Schlaf noch wacher.
- Bitten Sie jemand anderen zu fahren, wenn Sie selbst zu müde sind.
- Machen Sie sich bewusst, dass die meisten Methoden, um sich am Steuer wach zu halten, höchstens für kurze Zeit funktionieren.

Fragen

Empfinden Sie Autofahren insgesamt als stressig?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, rückwärts zu fahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, rechts abzubiegen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, links abzubiegen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Wie häufig fühlen Sie sich am Steuer verwirrt?

☐ Nie ☐ Selten **☐ Manchmal** **☐ Oft**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein grundsätzliches Problem mit dem Autofahren. Hier einige Tipps, was Sie unternehmen können, damit Ihnen das Autofahren leichter fällt.

- Ziehen Sie in Erwägung, einen Auffrischungskurs zu besuchen. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.
- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Check, machen Sie einen Sehtest oder eine Probefahrt mit einem Fahrberater (spezialisierter Fahrlehrer für ältere Menschen).
- Halten Sie sich über neue Verkehrsregeln und Verkehrsschilder auf dem Laufenden.
- Planen Sie die Strecke bereits im Vorfeld, sodass Sie sich nur aufs Fahren konzentrieren können und nicht überlegen müssen, wohin Sie fahren müssen.
- Stellen Sie Rückspiegel/Aussenspiegel und den Fahrersitz vor dem Losfahren richtig ein.
- Schauen Sie immer wieder in die Rückspiegel, machen Sie den Schulterblick und blinken Sie, bevor Sie die Fahrspur wechseln.
- Nehmen Sie sich beim Fahren mit einem unbekannten Auto ausreichend Zeit, um vor dem Losfahren sicherzustellen, dass Sie wissen, wo sich alle Schalter und Hebel befinden.
- Fahren Sie möglichst bei geringem Verkehrsaufkommen.
- Vermeiden Sie Ablenkungen wie Radiohören oder Gespräche mit dem Beifahrer. Lassen Sie Ihren Blick nicht umherschweifen.
- Telefonieren Sie nicht am Steuer, auch nicht mit Freisprechanlage. Das lenkt ab.
- Informieren Sie sich über lokale Alternativen zum Autofahren, wie öffentliche Verkehrsmittel, Taxi oder Angebote für Senioren, und probieren Sie diese aus.

Fragen

Kam es im vergangenen Jahr vor, dass es jemand vorzog, mit jemand anderem oder selbst zu fahren, statt bei Ihnen mitzufahren?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hat es im vergangenen Jahr ein Freund oder Familienmitglied abgelehnt, bei Ihnen mitzufahren?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hat im letzten Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt Bedenken wegen Ihres Autofahrens geäussert?

☐ Nein ☐ **Ja**

Lehnen es Ihre Kinder ab, die Enkel bei Ihnen mitfahren zu lassen?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Verwandte, Freunde und Ärzte können eine wertvolle und objektive Informationsquelle zu Ihrer Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme sein. Umfragen zeigen, dass viele ältere Fahrer von ihren Familienangehörigen und Freunden erwarten, dass sie Fahrprobleme ansprechen, auch wenn solche Gespräche schwierig sein können. Manchmal äussern Familienangehörige und Freunde zwar Bedenken zum Fahrverhalten älterer Fahrer, die diese jedoch möglicherweise ignorieren.

- Bitten Sie eine Vertrauensperson, Ihnen ehrlich zu sagen, ob Sie ihrer Meinung nach ein sicherer Fahrer sind.
- Sollten andere Personen Bedenken äussern, sollten Sie darüber nachdenken, möglichst wenig oder gar nicht mehr zu fahren.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischungskurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.
- Lassen Sie Ihre Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme objektiv beurteilen. Fragen Sie in einer Fahrschule oder bei Ihrem Arzt, wo Sie eine solche Beurteilung vornehmen lassen können. Zu empfehlen sind Fahrberater. Das sind Fahrlehrer, die besonders auf ältere Autofahrer spezialisiert sind.

Fragen

Wie häufig ist Ihnen letztes Jahr ein Unfall oder Beinahe-Unfall passiert?

☐ Nie ☐ 1-mal **☐ 2-mal oder häufiger**

Wie viele Verwarnungen, Bussen oder andere Strafen haben Sie im letzten Jahr erhalten (ohne Parkbussen)?

☐ Keine ☐ 1 **☐ 2 oder mehr**

Hintergrundinformationen

Bei Fahrern, denen in der Vergangenheit Unfälle oder Beinahe-Unfälle passiert sind, ist die Unfallgefahr – unabhängig davon, ob sie Verursacher waren oder nicht – auch künftig erhöht. Wenn Sie einen Unfall oder Beinahe-Unfall gehabt haben, sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie ihn hätten verhindern können. Hätten Sie anders reagieren sollen? Haben Sie etwas übersehen? Warum hat Sie ein anderer Verkehrsteilnehmer angehupt?

Bussen können auch ein Warnsignal für ein problematisches Fahrverhalten sein. Einige Fahrer sind sich ihrer Grenzen bewusst und kommen gut mit diesen zurecht. Andere hingegen überschätzen ihre Fähigkeiten. Die häufigsten Probleme älterer Fahrer sind übersehene Verkehrsschilder und Ampeln, unachtsames Abbiegen, Vortritt missachten und vorschnelles Wechseln der Fahrspur, Schwierigkeiten beim Rückwärtsfahren und zu langsames Fahren. Die häufigsten Ursachen sind Unaufmerksamkeit und Fehler beim gleichzeitigen Verarbeiten mehrerer Informationen.

- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Check und machen Sie einen Sehtest.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischungskurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.
- Lassen Sie Ihr Fahrverhalten objektiv beurteilen. Fragen Sie in einer Fahrschule oder bei Ihrem Arzt, wo Sie eine solche Bewertung vornehmen lassen können. Besonders zu empfehlen sind Fahrberater. Das sind Fahrlehrer, die besonders auf ältere Autofahrer spezialisiert sind.

Sehvermögen

Sehvermögen

Gehen Sie beim Beantworten dieser Fragen davon aus, dass Sie die Brille oder Kontaktlinsen tragen, die Sie normalerweise verwenden (sofern Sie Sehhilfen benützen).

Fragen

Wie beurteilen Sie Ihr Sehvermögen, wenn Sie mit beiden Augen sehen (gegebenenfalls mit Brille oder Kontaktlinsen)?

☐ Herrvorragend ☐ Gut ☐ **Ausreichend** ☐ **Schlecht**

Wie stark beschäftigt Sie Ihr Sehvermögen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein Sehproblem. Mit zunehmendem Alter lässt das Sehvermögen nach. Das kann sich auf verschiedene Weise äussern und die Unfallgefahr erhöhen. Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten, Verkehrsschilder zu lesen oder die Geschwindigkeit und Position anderer Verkehrsteilnehmer richtig einzuschätzen. Einige Sehprobleme sind nicht korrigierbar, viele hingegen lassen sich mit ärztlicher Hilfe beheben.

- Lassen Sie regelmässig ihre Sehkraft kontrollieren.
- Informieren Sie den Arzt über Veränderungen Ihres Sehvermögens.

Fragen

Wie sehr werden Sie beim Fahren durch eine tiefstehende Sonne geblendet?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Stört Sie das Abblendlicht entgegenkommender Fahrzeuge, wenn Sie bei Nacht fahren?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fühlen Sie sich gestört, wenn das Licht von etwas, das Sie ansehen, reflektiert wird (z. B. beim Fernsehen, wenn das Zimmerlicht durch den Bildschirm reflektiert wird)?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise brauchen Ihre Augen länger, um sich von blendendem Licht zu erholen. Mit zunehmendem Alter werden unsere Augen blendempfindlicher, weshalb es uns schwerer fällt, bei Nacht zu fahren. Dies kann durch den Grauen Star verursacht sein. Studien zeigen, dass ältere Menschen wesentlich länger brauchen als jüngere, um wieder richtig sehen zu können, nachdem sie durch Licht geblendet wurden. Manche Fahrer versuchen, mit einer Sonnenbrille Abhilfe zu schaffen, was das Sehen bei Nacht jedoch grundsätzlich erschwert und somit die Fahrsicherheit beeinträchtigt.

- Lassen Sie regelmässig Ihre Sehkraft kontrollieren.
- Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, wenn Sie feststellen, dass Ihre Augen lange brauchen, um sich von blendendem Licht zu erholen.
- Versuchen Sie, nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr zu fahren.
- Vermeiden Sie es, direkt in das Scheinwerferlicht von anderen Fahrzeugen zu sehen.

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, normal grosse Zeitungsschrift zu lesen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, die kleine Schrift in einem Telefonbuch, auf einer Medikamentenschachtel oder einer Strassenkarte zu lesen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Nehmen Sie Ihr Armaturenbrett bei Nacht verschwommen wahr, obwohl es hell genug beleuchtet ist?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie Probleme mit der Nahsicht, d. h., Sie sehen in der Nähe unscharf. Mit zunehmendem Alter lässt unsere Fähigkeit nach, kleine Schrift oder die Anzeigen am Armaturenbrett scharf zu sehen. Probleme mit der Nahsicht werden auch durch Grauen Star (Katarakt) verursacht, der meist erfolgreich behandelt werden kann.

- Unterziehen Sie sich regelmässigen Sehtests. Mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen können Sie besser sehen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sich Ihre Nahsicht verändert hat.

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, z. B. Werbung auf einem vorbeifahrenden Bus oder Lastwagen zu lesen, wenn Sie selbst stehen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, andere Menschen zu erkennen, die weit von Ihnen entfernt sind?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Müssen Sie Ihre Augen beim Fernsehen oder um in die Ferne zu sehen zusammenkneifen?

☐ Nein **☐ Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie Probleme mit der Fernsicht, d. h., Sie sehen in die Ferne unscharf. Kurzsichtigkeit äussert sich beim Fahren durch Schwierigkeiten, Verkehrsschilder zu lesen und Strassenmarkierungen rechtzeitig zu erkennen. Studien zeigen, dass Probleme mit der Fernsicht mit zunehmendem Alter zunehmen, wodurch sich die Unfallgefahr erhöht. Probleme mit der Fernsicht können auch durch Grauen Star (Katarakt) verursacht werden, der meist erfolgreich behandelt werden kann.

- Unterziehen Sie sich regelmässigen Sehtests. Mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen können Sie besser sehen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sich Ihre Fernsicht verändert hat.

Fragen

Wie oft kommt es vor, dass andere Fahrzeuge unerwartet seitlich in Ihrem Blickfeld erscheinen, wenn Sie beim Fahren geradeaus sehen?

☐ Nie ☐ Selten **☐ Manchmal** **☐ Oft**

Wie oft kommt es vor, dass Sie von einem Fahrzeug «überrascht» werden, das Sie erst bemerkt haben, als es ganz dicht neben Ihnen war?

☐ Nie ☐ Selten **☐ Manchmal** **☐ Oft**

Fällt es Ihnen beim geradeaus Schauen – ob am Steuer oder ganz allgemein – schwer, Dinge zu bemerken, die sich rechts und links von Ihnen abspielen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein verkleinertes Gesichtsfeld, weshalb es Ihnen schwerfällt, seitlich Fahrzeuge und Personen rechtzeitig wahrzunehmen. Je grösser unser Gesichtsfeld ist, desto mehr können wir sehen, ohne unseren Kopf oder unsere Augen zu bewegen. Studien zeigen, dass das seitliche Gesichtsfeld mit zunehmendem Alter kleiner wird, wodurch sich die Unfallgefahr erhöht, weil später reagiert wird.

Was Sie tun können, um Ihre Probleme bei einem seitlich eingeschränkten Gesichtsfeld teilweise auszugleichen:

Lassen Sie Ihr Gesichtsfeld durch einen Augenarzt prüfen und **fahren Sie bis zu dieser Untersuchung nicht mehr.**

Wenn Sie die Untersuchung bestanden haben, können Sie noch Folgendes tun:

- Drehen Sie Ihren Kopf und blicken Sie mit Ihren Augen beim Fahren immer wieder zur Seite.
- Stellen Sie Rückspiegel / Aussenspiegel entsprechend ein, um Ihr Gesichtsfeld zu erweitern.
- Verwenden Sie Spezialrückspiegel, die Ihr Gesichtsfeld vergrössern.
- Eventuell kann sogar ein sogenannter Totwinkelassistent nachgerüstet werden, der Sie zusätzlich warnt.

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, in einem schlecht beleuchteten Raum zu sehen (z. B. Lesen der Speisekarte in einem wenig beleuchteten Restaurant)?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, bei Nacht Ihr Armaturenbrett zu lesen, wenn es nicht gut beleuchtet ist?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Haben Sie Schwierigkeiten, die Schlusslichter anderer Fahrzeuge zu sehen, weil sie nicht hell genug sind?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie eine verringerte Lichtempfindlichkeit. Diese beeinträchtigt unsere Fähigkeit, bei schlechter Beleuchtung wie bei Nacht zu sehen. Studien zeigen, dass die Lichtempfindlichkeit mit zunehmendem Alter abnimmt, weshalb ältere Menschen mehr Licht brauchen, um sehen zu können. Ausserdem brauchen ihre Augen länger, um sich an sich ändernde Lichtverhältnisse anzupassen. Verringerte Lichtempfindlichkeit erschwert das Fahren bei Nacht, was wiederum die Fahrsicherheit beeinträchtigt.

- Unterziehen Sie sich regelmässigen Sehtests, um Veränderungen Ihrer Lichtempfindlichkeit rechtzeitig zu erkennen.
- Versuchen Sie, nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr zu fahren.
- Stellen Sie die Beleuchtung Ihres Armaturenbretts falls möglich heller ein.
- Wenn Sie bei Nacht fahren müssen, sollten Sie unbedingt vorsichtiger fahren.
- Versuchen Sie, auf gut beleuchteten Strassen zu fahren. Je besser die Beleuchtung, desto besser die Sichtverhältnisse.
- Stellen Sie sicher, dass Windschutzscheibe, Seitenscheiben, Scheinwerfer und Rückspiegel sauber sind.
- Falls Grauer Star vorliegt, kann eine Operation helfen.

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Geschwindigkeit ohne Blick auf den Tacho richtig einzuschätzen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen beim Parkieren schwer, Abstände richtig einzuschätzen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, einzuschätzen, wie schnell Sie sich einem stehenden Fahrzeug nähern?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie eine eingeschränkte Tiefenwahrnehmung, was Ihre Fähigkeit beeinträchtigt, den Abstand zwischen Gegenständen und sich selbst richtig einzuschätzen. Im Strassenverkehr spielt die Tiefenwahrnehmung beim Auffahren auf Strassen, Abbiegen und Parkieren eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter abnehmen kann. Ältere Fahrer haben mehr Schwierigkeiten, Abstände richtig einzuschätzen, als jüngere Fahrer.

- Gehen Sie regelmässig zum Arzt, um sich über Veränderungen Ihres Sehvermögens bewusst zu werden.
- Erhöhen Sie den Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug.
- Achten Sie darauf, ob weit vorausfahrende Fahrzeuge abbremsen (nicht nur das Fahrzeug direkt vor Ihnen), damit Sie jederzeit bremsbereit sind.

Denkvermögen

Denkvermögen

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, ein Gespräch zu führen und gleichzeitig Radio zu hören oder fernzusehen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen beim Fahren schwer, mit Mitfahrern zu sprechen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen beim Fahren schwer, den Radiosender zu wechseln?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein Problem mit der geteilten Aufmerksamkeit, d. h. der Fähigkeit, zwei Dingen gleichzeitig Ihre Aufmerksamkeit zu widmen. Das äussert sich im Strassenverkehr dadurch, dass es Ihnen beispielsweise schwerfällt, Ihre Fahrgeschwindigkeit und gleichzeitig andere Verkehrsteilnehmer im Blick zu behalten. Studien zeigen, dass Aufgaben wie Auto fahren, welche geteilte Aufmerksamkeit erfordern, mit zunehmendem Alter schwieriger werden. Im normalen Strassenverkehr müssen wir gleichzeitig auf mehrere Dinge achten. Das wird umso schwerer, je mehr der Fahrer durch Einflüsse innerhalb oder ausserhalb des Autos abgelenkt wird.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre geistigen Fähigkeiten zu testen.
- Versuchen Sie jegliche Ablenkung im Auto zu vermeiden (z. B. Sprechen mit Mitfahrern, Radiosender wechseln oder Telefonieren).
- Fahren Sie, wenn weniger äussere Ablenkungen zu erwarten sind (also z. B. nicht bei schlechtem Wetter).
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Bitten Sie Ihren Beifahrer, Ihnen zu helfen, den richtigen Weg zu finden.
- Vermeiden Sie unbekannte Strecken.
- Fahren Sie möglichst nicht zu Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, etwas in einem vollgestellten Regal zu finden?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, bei lauten Hintergrundgeräuschen (z. B. andere sprechende Personen) ein Gespräch zu führen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, ein Schild zwischen vielen anderen Schildern zu finden (z. B. Wegweiser zu einem Restaurant zwischen vielen anderen Strassenschildern)?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein Problem mit der gezielten Aufmerksamkeit. Dabei geht es um die Fähigkeit, unwichtige Dinge zu ignorieren, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im Strassenverkehr ist damit die Fähigkeit gemeint, seine Aufmerksamkeit schnell auf wichtige Ereignisse zu lenken. Studien zeigen, dass die Fähigkeit zur gezielten Aufmerksamkeit bei älteren Menschen nachlässt, was eine grössere Unfallgefahr zur Folge hat. Häufig haben ältere Fahrer Schwierigkeiten, Verkehrsschilder richtig zu erkennen oder zu verstehen, oder sie nehmen Anderen versehentlich den Vortritt. Diese Probleme hängen damit zusammen, dass es den betreffenden Fahrern nicht gelingt, sich in der jeweiligen Fahrsituation auf das Wesentliche zu konzentrieren.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre geistigen Fähigkeiten zu testen.
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Vermeiden Sie es, auf Strecken mit vielen Verkehrsschildern zu fahren.
- Bitten Sie Ihren Beifahrer, Ihnen zu helfen, den richtigen Weg zu finden.
- Vermeiden Sie unbekannte Strecken.
- Fahren Sie möglichst nicht zu Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, Personen zu verstehen, die schnell sprechen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders **☐ Etwas** **☐ Sehr**

Wie häufig müssen Sie abbremsen, um unbekannte Verkehrsschilder zu lesen?

☐ Nie ☐ Selten **☐ Manchmal** **☐ Oft**

Wie häufig fühlen Sie sich im Strassenverkehr unwohl, da alles um Sie herum so schnell geht?

☐ Nie ☐ Selten **☐ Manchmal** **☐ Oft**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat sich Ihre Denk- und Entscheidungsgeschwindigkeit verlangsamt. Studien zeigen, dass die Denkgeschwindigkeit mit zunehmendem Alter abnimmt. Diese Veränderung kann zu langsamem oder zögerlichem Fahren, unerwarteten Fahrbahnwechseln und zu langsamen Reaktionen in Fahrsituationen führen. Dadurch erhöht sich die Unfallgefahr.

- Fahren Sie nicht schneller, als Sie sich wohlfühlen.
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Meiden Sie Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.
- Wählen Sie weniger befahrene Strassen.
- Vermeiden Sie Strecken, auf denen im Allgemeinen schnell gefahren wird.
- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihr Denkvermögen zu testen.

Fragen

Wie häufig haben Sie im vergangenen Jahr einen Termin vergessen?

☐ Nie ☐ Selten ☐ **Manchmal** ☐ **Oft**

Wie häufig hatten Sie im vergangenen Jahr Schwierigkeiten, Ihr Auto auf einem Parkplatz wiederzufinden?

☐ Nie ☐ Selten ☐ **Manchmal** ☐ **Oft**

Wie häufig hatten Sie im vergangenen Jahr Schwierigkeiten, den Rückweg von einem bekannten Ort zu finden (z. B. vom Supermarkt)?

☐ Nie ☐ Selten ☐ **Manchmal** ☐ **Oft**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie Gedächtnisprobleme. Unser Gedächtnis hilft uns, sich in einer bekannten Umgebung zurechtzufinden, oder ruft uns die Regeln für sicheres Fahrverhalten in Erinnerung. Es spielt zudem bei der Problemlösung und Entscheidungsfindung eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass es manchen älteren Menschen schwerfällt, sich an Dinge zu erinnern. Selbst ansonsten gesunde ältere Fahrer haben möglicherweise Schwierigkeiten, sich an Strassenverkehrsregeln zu erinnern oder daran, was sie in bestimmten Fahrsituationen tun sollten. Dieses Problem sollte unbedingt ernst genommen werden, da sich dadurch die Unfallgefahr erhöht.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre Gedächtnisleistung zu überprüfen.
- Planen Sie Ihre Fahrt im Voraus und notieren Sie sich die Strecke.
- Befahren Sie die Strecke bereits im Voraus probehalber, um sich mit ihr vertraut zu machen.
- Schlagen Sie Informationen nach, an die Sie sich nicht mehr erinnern können. Auf diese Weise fällt es Ihnen leichter, die Informationen dauerhaft zu speichern.

Fitness

Fitness

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, wenn nötig einen Kilometer zu Fuss ohne fremde Hilfe zurückzulegen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, zwei Stockwerke hoch ohne fremde Hilfe Treppen zu steigen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Wie würden Sie Ihre körperliche Fitness insgesamt beurteilen?

☐ Hervorragend ☐ Gut ☐ **Ausreichend** ☐ **Schlecht**

Hintergrundinformationen

Ihre körperliche Verfassung hat grossen Einfluss darauf, wie gut Sie im Alltag zurechtkommen. Probleme im Alltag äussern sich möglicherweise schon lange, bevor Sie Probleme in anderen Bereichen – wie z. B. beim Fahren – bemerken. Die allgemeine körperliche Verfassung ist ausserdem wichtig, weil ältere Personen oft mehrere kleine Gesundheitsprobleme haben, die einzeln kaum Einfluss auf die Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme haben, aber insgesamt die Fahrsicherheit beeinträchtigen können.

- Nehmen Sie an einem Fitnessprogramm teil. Dafür ist es nie zu spät. Sie können Ihre Fitness und Ihre Gesundheit durch eigenes Zutun weit mehr beeinflussen, als Sie wahrscheinlich denken.
- Tragen Sie selbst dazu bei, lange gesund und ein sicherer Fahrer zu bleiben, indem Sie sich gesund ernähren, regelmässig zu Ihrem Arzt gehen und seinen Rat befolgen.

Fragen

Verspüren Sie in der Hüfte, in den Knien, Knöcheln oder Füssen Schmerzen, Steifheit oder Schwäche?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, in ein Auto ein- oder aus dem Auto auszusteigen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, Ihren Kopf zu drehen, um rückwärts zu fahren oder den Verkehr seitlich und hinten zu überblicken?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat Ihre Beweglichkeit nachgelassen, d. h., Sie können Ihre Gelenke oder Muskeln nicht mehr bewegen wie in früheren Jahren. Mit zunehmendem Alter nimmt unsere Beweglichkeit ab, weshalb wir bestimmte Fahraufgaben schwerer bewältigen können. Durch verringerte Nackenbeweglichkeit fällt es uns schwerer, den Kopf zu drehen, was Rückwärtsfahren, Fahrbahnwechsel und das Überblicken von Kreuzungen erschwert. Gelenkschmerzen können die Reaktionszeit verlängern und die Fähigkeit beeinträchtigen, das Lenkrad zu steuern oder auf die Bremse zu treten. Studien zeigen, dass die Beweglichkeit oft durch Übungen und Dehnung verbessert werden kann.

- Fragen Sie Ihren Arzt nach Übungsprogrammen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit verbessern können.
- Beginnen Sie ein Fitnessprogramm. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.
- Vermeiden Sie lange Fahrten ohne Pausen für Dehnübungen. Setzen Sie sich nicht ans Steuer, wenn Sie starke Muskel- oder Gelenkschmerzen haben.
- Fahren Sie nicht, wenn Ihre Muskeln steif sind.
- Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich wohlfühlen.
- Statten Sie Ihr Auto mit Spezialrückspiegeln aus. Eventuell können Sie auch eine Rückfahrkamera nachrüsten lassen.

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, Türen öffentlicher Gebäude zu öffnen und zu schliessen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, das Lenkrad festzuhalten?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, das Bremspedal zu betätigen?

☐ Überhaupt nicht ☐ Nicht besonders ☐ **Etwas** ☐ **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat Ihre Muskelkraft nachgelassen. Mit kraftlosen Armen oder Beinen ist die Fähigkeit beeinträchtigt, Gas zu geben, zu bremsen oder das Fahrzeug zu lenken. Studien zeigen, dass wir unsere Muskelkraft durch gezielte Übungen verbessern können.

- Bitten Sie Ihren Arzt, abzuklären, ob Ihre Muskelkraft noch ausreicht, ein Fahrzeug sicher zu lenken.
- Beginnen Sie ein Fitnessprogramm. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Lassen Sie sich korrektes Muskeltraining in einem Fitness-Studio zeigen.

Fragen

Können Sie mit Ihrem Fuss schnell auf das Bremspedal treten?

☐ Ja ☐ Nein

Halten Sie Ihre Reaktionsgeschwindigkeit für ausreichend, um gefährliche Fahrsituationen zu bewältigen?

☐ Ja ☐ Nein

Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat Ihre Reaktionsgeschwindigkeit nachgelassen. Um schnell reagieren zu können, müssen wir 1.) das Problem als solches erkennen, 2.) entscheiden, was zu tun ist und 3.) etwas unternehmen. Sind wir in einem dieser drei Schritte langsamer geworden, verringert sich die Reaktionsgeschwindigkeit insgesamt. Die Forschung hat gezeigt, dass diese mit zunehmendem Alter abnimmt. Das macht sich vor allem in Situationen bemerkbar, in denen wir auf mehrere Dinge gleichzeitig reagieren müssen.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre Reaktionsgeschwindigkeit zu testen.
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Versuchen Sie, möglichst nicht bei hohem Verkehrsaufkommen zu fahren.

Gesundheit

Gesundheit

Frage

Hat Ihnen Ihr Arzt mitgeteilt, dass Sie Diabetes (Zucker) haben?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Diabetes kann die Fahrsicherheit beeinträchtigen. Bei Diabetes ist der Blutzuckerspiegel erhöht, was durch Insulin und andere Medikamente, eine Ernährungsumstellung und körperliche Bewegung behandelt werden kann. Bei Menschen, die aufgrund ihrer Diabetes-Erkrankung behandelt werden, besteht durch Faktoren wie eine veränderte medikamentöse Behandlung, unerwartete Anstrengung, unregelmässige Mahlzeiten oder andere Faktoren immer die Gefahr eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels. Ein solcher Blutzuckerspiegel kann zu einem beeinträchtigten Urteilsvermögen oder zu Bewusstseinsverlust führen, wodurch der Fahrer die Kontrolle über sein Fahrzeug verlieren kann.

- Informieren Sie Ihren Arzt über die wahrgenommenen Symptome, die mit Ihrem Diabetes zusammenhängen könnten.
- Befolgen Sie den Rat Ihres Arztes, was Ihre Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme angeht.

Fragen

Haben Sie bereits einmal einen Schlaganfall erlitten?

☐ Nein ☐ **Ja**

Falls ja, haben Sie seit dem Schlaganfall Lähmungen, Schwächegefühl oder geistige Beeinträchtigungen?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Ein Schlaganfall kann die Fahrsicherheit durch eine teilweise Lähmung, Schwächegefühl oder geistige Beeinträchtigungen gefährden.

- Lassen Sie sich nach einem Schlaganfall von Ihrem Arzt gründlich untersuchen, um festzustellen, ob und unter welchen Voraussetzungen Sie noch fahren können.
- Bitte bedenken Sie, dass ein beeinträchtigtes Bewusstsein, Verwirrung oder Schwindel das Fahren im Strassenverkehr äusserst unsicher machen.
- Um ein Fahrzeug sicher zu steuern, brauchen Sie Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit. Ein Kontrollverlust der Gliedmassen durch Lähmungen heisst nicht unbedingt, dass Sie nicht mehr sicher fahren können. Aber möglicherweise muss Ihr Fahrzeug mit Hilfsmitteln ausgestattet werden. Wenden Sie sich dafür an das zuständige Strassenverkehrsamt.

Frage

Hat Ihnen ein Arzt gesagt, dass Sie Parkinson haben?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Typische Parkinson-Symptome sind Zittern, langsame Bewegungen und Steifheit, was die Fahreignung beeinträchtigen kann. Diese Symptome können die Reaktionsgeschwindigkeit stark verlangsamen, wodurch betroffene Fahrer nicht schnell genug auf sich ändernde Umstände reagieren können.

- Es ist wichtig, dass Sie sich Ihrer Symptome bewusst sind.
- Informieren Sie Ihren Arzt über Veränderungen, die Sie feststellen.
- Behalten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihre Fahreignung im Auge.

Fragen

Hat Ihnen ein Arzt gesagt, dass Sie von einem Anfallsleiden (Epilepsie) oder von Ohnmachtsanfällen (Synkopen) betroffen sind?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hatten Sie in den letzten zwei Jahren Ohnmachts- oder Krampfanfälle?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Sowohl Krampf- als auch Ohnmachtsanfälle gehen mit einem plötzlichen Bewusstseinsverlust einher, was am Steuer fatale Folgen hat. Studien zeigen, dass Fahrer, die von einem Anfallsleiden betroffen sind, ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko haben. Es gibt verschiedene Einschränkungen und Richtlinien für Fahrer mit Anfallsleiden.

- Suchen Sie nach einem plötzlichen Bewusstseinsverlust, wie einem Krampf- oder Ohnmachtsanfall, unbedingt Ihren Arzt auf. Bis zur ärztlichen Abklärung sollten Sie kein Auto fahren.
- Sollten Sie von einem Anfallsleiden betroffen sein, wird Ihr Arzt herausfinden, unter welcher Art von Anfällen Sie leiden und Sie entsprechend behandeln.
- Nach einem Ohnmachtsanfall kann Ihr Arzt anhand der Symptome feststellen, ob Ihre Fahreignung beeinträchtigt ist.

Fragen

Wie häufig fällt es Ihnen schwer, wach zu bleiben, obwohl Sie dies möchten?

☐ Nie ☐ Selten **☐ Manchmal** **☐ Oft**

Wie häufig fällt es Ihnen in der Nacht schwer, ein- oder weiterzuschlafen?

☐ Nie ☐ Selten **☐ Manchmal** **☐ Oft**

Wurde Ihnen schon einmal gesagt, dass Sie laut schnarchen?

☐ Nein **☐ Ja**

Kam es in den letzten zwei Jahren vor, dass Sie beim Fahren eingeschlafen sind?

☐ Nein **☐ Ja**

Hat Ihnen ein Arzt gesagt, dass Sie unter Schlafapnoe oder Narkolepsie leiden (z. B. Atemaussetzer im Schlaf und/oder Tagesschläfrigkeit)?

☐ Nein **☐ Ja**

Hintergrundinformationen

Schlafapnoe und Narkolepsie können die Fahrsicherheit beeinträchtigen. Bei der Schlafapnoe werden die Rachenmuskeln im Schlaf entspannt, wodurch es zu Atemaussetzern kommt. Derartige Schlafstörungen führen zu Übermüdung am Tag. Betroffene schlafen möglicherweise ohne Warnsignale plötzlich ein, wodurch sich die Unfallgefahr erhöht.

Auch Narkolepsie führt zu Übermüdung. Betroffene können ohne Warnsignale plötzliche Schlafattacken erleiden, was eine grosse Unfallgefahr bedeutet. Auch durch Medikamente zur Behandlung der Narkolepsie kann die Fahrfähigkeit beeinträchtigt sein.

- Unter Umständen kann lautes Schnarchen ein Hinweis auf Schlafapnoe sein.
- Eine genaue Diagnose und Behandlung der Schlafapnoe und Narkolepsie ist in jedem Fall erforderlich, wozu die Beobachtung im Schlaflabor notwendig ist.
- Gegebenenfalls sind Fahreinschränkungen notwendig.
- Machen Sie sich bewusst, dass alle Methoden, um sich am Steuer wach zu halten, höchstens für kurze Zeit funktionieren.

Frage

Hat Ihnen ein Arzt gesagt, dass Sie unter Demenz oder Alzheimer leiden?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Bei Demenz und Alzheimer sind das Kurzzeitgedächtnis und das Urteilsvermögen beeinträchtigt. Diese sind für schnell aufeinanderfolgende Fahrentscheidungen unabdingbar.

- Befolgen Sie den Rat Ihres Arztes in Bezug aufs Autofahren.
- Fahren Sie höchstens bei geringem Verkehrsaufkommen und meiden Sie schwierige Verhältnisse (z. B. schlechtes Wetter, glatte Strassen).
- Machen Sie ausschliesslich kurze und direkte Fahrten.
- Fahren Sie weder zu schnell noch zu langsam.
- Fahren Sie defensiv und vorausschauend.
- Bitten Sie Familienangehörige, Freunde und Nachbarn um ehrliches Feedback zu Ihrer Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme.
- Bei starkem Gedächtnisverlust, Orientierungslosigkeit oder einer anderen geistigen Beeinträchtigung sollten Sie überhaupt nicht mehr fahren. Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie eine Beurteilung Ihrer Fahreignung mit regelmässigen Nachuntersuchungen vornehmen lassen.

Medikamente und Alkohol

Medikamente und Alkohol

Frage

Nehmen Sie Medikamente zur Behandlung von Herzkrankheiten oder von Bluthochdruck (ausser Aspirin)?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Manche Herz- und Blutdruckmedikamente können Schwindel, Benommenheit oder Stimmungsschwankungen verursachen, was Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen kann.

- Lesen Sie die Packungsbeilage Ihrer Medikamente und beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker mögliche Nebenwirkungen der Medikamente, die Sie nehmen. Dies gilt für alle Nebenwirkungen, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen könnten.
- Informieren Sie sich auch, ob Sie etwas tun können, um Nebenwirkungen entgegenzuwirken, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie die Einnahmezeit der Medikamente ändern dürfen, um weiterhin fahren zu können.
- Setzen Sie Ihre Medikamente nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung ohne Rücksprache.

Fragen

Nehmen Sie Medikamente zur Behandlung von Angstzuständen (wie Valium, Temesta, Xanax usw.)?

☐ Nein ☐ **Ja**

Nehmen Sie Schlafmittel (wie Benocten, Sanalepsi, Stilnox, Dormicum usw.)?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Studien legen nahe, dass Medikamente zur Behandlung von Angstzuständen oder Schlafproblemen das Unfallrisiko erhöhen. Ausserdem können die Wechselwirkungen zwischen bestimmten Medikamenten und Alkohol gefährlich sein.

- Wenn Sie tagsüber Schlaf-/Beruhigungsmittel einnehmen, sollten Sie kein Fahrzeug lenken.
- Lesen Sie die Packungsbeilage Ihrer Medikamente und beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker mögliche Nebenwirkungen der Medikamente, die Sie nehmen. Dies gilt für alle Nebenwirkungen, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen könnten.
- Informieren Sie sich auch, ob Sie etwas tun können, um Nebenwirkungen entgegenzuwirken, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie die Einnahmezeit der Medikamente ändern dürfen, um weiterhin fahren zu können.
- Setzen Sie Ihre Medikamente nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung ohne Rücksprache.

Frage

Nehmen Sie Medikamente zur Behandlung von Depressionen (wie Citalopram, Remeron, Deroxat, Zoloft usw.)?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Antidepressiva können Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und die Koordinationsfähigkeit beeinträchtigen. Obwohl es zwischen einzelnen Medikamenten Unterschiede gibt, zeigen Studien, dass sie im Allgemeinen die Fahrleistung beeinträchtigen und die Unfallgefahr erhöhen. Je höher die Dosierung, desto höher das Risiko.

- Lesen Sie die Packungsbeilage Ihrer Medikamente und beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker mögliche Nebenwirkungen der Medikamente, die Sie nehmen. Dies gilt für alle Nebenwirkungen, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen könnten.
- Informieren Sie sich auch, ob Sie etwas tun können, um Nebenwirkungen entgegenzuwirken, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie die Einnahmezeit der Medikamente ändern können, um weiterhin fahren zu können.
- Setzen Sie Ihre Medikamente nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung ohne Rücksprache.

Frage

Nehmen Sie Medikamente zur Behandlung von Allergien oder allergischen Symptomen, wie z. B. Cetirizin?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Ältere Medikamente gegen Allergien wie Heuschnupfen (Antihistaminika) sind dafür bekannt, Benommenheit zu verursachen und die Fahrfähigkeit zu beeinträchtigen. Daher sollten neuere Antihistaminika bevorzugt werden.

- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, welche Art Antihistaminikum Sie einnehmen.
- Lesen Sie die Packungsbeilage Ihrer Medikamente und beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker mögliche Nebenwirkungen der Medikamente, die Sie nehmen. Dies gilt für alle Nebenwirkungen, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen könnten.
- Informieren Sie sich auch, ob Sie etwas tun können, um Nebenwirkungen entgegenzuwirken, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie die Einnahmezeit der Medikamente ändern dürfen, um weiterhin fahren zu können.
- Setzen Sie Ihre Medikamente nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung ohne Rücksprache.

Frage

Nehmen Sie opiathaltige Schmerz- oder Hustenmittel (z. B. mit Codein wie Resyl Plus)?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Viele ältere Menschen nehmen Schmerzmittel. Studien zeigen, dass diese die Fahrfähigkeit beeinträchtigen können.

- Lesen Sie die Packungsbeilage Ihrer Medikamente und beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker mögliche Nebenwirkungen der Medikamente, die Sie nehmen. Dies gilt für alle Nebenwirkungen, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen könnten.
- Informieren Sie sich auch, ob Sie etwas tun können, um Nebenwirkungen entgegenzuwirken, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie die Einnahmezeit der Medikamente ändern dürfen, um weiterhin fahren zu können.
- Setzen Sie Ihre Medikamente nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung ohne Rücksprache.

Fragen

Nehmen Sie frei verkäufliche Schlaf- oder Schmerzmittel oder Medikamente zur Behandlung von Allergien?

☐ Nein ☐ **Ja**

Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel oder pflanzliche Präparate (wie Johanniskraut, Kava Kava, Baldrianwurzel usw.)?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Nicht nur Medikamente haben Einfluss auf Ihre Körperfunktionen. Dies gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Präparate, die zu gefährlichen Wechselwirkungen führen können. Dadurch kann Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigt sein.

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Arzt weiss, welche Medikamente und Ergänzungsmittel Sie einnehmen. Nehmen Sie alle Produkte zu Ihrem Arzt mit.
- Bitten Sie Ihren Arzt oder Apotheker, gefährliche Wechselwirkungen auszuschliessen.
- Lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente und Ergänzungsmittel und beachten Sie die darin enthaltenen Hinweise.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker mögliche Nebenwirkungen der Medikamente, die Sie nehmen. Dies gilt für alle Nebenwirkungen, die Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen könnten.
- Informieren Sie sich auch, ob Sie etwas tun können, um solche Nebenwirkungen zu vermeiden.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie die Einnahmezeit der Medikamente ändern dürfen, um weiterhin fahren zu können.
- Setzen Sie Ihre Medikamente nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung ohne Rücksprache.

Frage

Trinken Sie Alkohol (auch kleine Mengen), wenn Sie danach Auto fahren?

☐ Nein ☐ **Ja**

Hintergrundinformationen

Grundsätzlich haben ältere Menschen weniger Unfälle unter Einfluss von Alkohol als jüngere. Dennoch ist Alkohol in verschiedener Hinsicht für ältere Menschen im Strassenverkehr gefährlich:

1.) Mit zunehmendem Alter führt gleich viel Alkohol zu stärkerer Trunkenheit. Der Grund dafür ist, dass der Körperfettanteil mit dem Alter ansteigt, der Alkohol jedoch nur in die wasserhaltigen Teile des Körpers aufgenommen wird.

2.) Medikamente können Wechselwirkungen mit Alkohol haben, so dass die Fahrfähigkeit stärker beeinträchtigt wird als vom Alkohol alleine.

3.) Ältere Menschen erleiden bei gleich schweren Unfällen schwerere Verletzungen als jüngere Menschen. Unter Einfluss von Alkohol fallen die Verletzungen nochmals schwerer aus.

- Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum.
- Setzen Sie sich nicht ans Steuer, nachdem Sie Alkohol getrunken haben.
- Planen Sie im Voraus: Wenn Sie wissen, dass Sie Alkohol trinken wollen/werden, fragen Sie, ob Sie bei jemandem mitfahren können oder benutzen Sie den öffentlichen Verkehr oder ein Taxi.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen und Auto fahren, sollten Sie unbedingt auf Alkohol verzichten.

Zusätzliche Informationen

So schützen Sie sich zusätzlich

Ich bin ein guter Autofahrer. Ich kann trotzdem etwas tun, um die Fahrsicherheit weiter zu erhöhen.

Selbst sichere Fahrer können viel tun, um Unfällen vorzubeugen. Hier finden Sie eine Liste mit Hinweisen, um sich sicher im Strassenverkehr zu bewegen:

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Auto in einem guten Zustand ist. Schnallen Sie sich immer an.
- Stellen Sie die Kopfstützen richtig ein: auf Scheitelhöhe und möglichst nahe am Kopf.
- Meiden Sie wenn möglich Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.
- Machen Sie einen Auffrischungskurs. Fahrzeuge, Strassen und Verkehrsregeln befinden sich in einem ständigen Wandel. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.
- Überwachen Sie Ihre Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme mit diesem FahrsicherheitsCheck oder lassen Sie sich von einem Arzt oder einer anderen Fachperson testen. Zu empfehlen sind Fahrberater – Fahrlehrer, die besonders auf ältere Autofahrer spezialisiert sind.
- Setzen Sie sich nicht ans Steuer,
  – wenn Sie Alkohol getrunken haben
  – oder wenn Sie müde sind
  – oder es sich selbst nicht mehr zutrauen.
- Nehmen Sie Hinweise Ihrer Mitfahrer ernst.

Erfolgreicher Arztbesuch

Einige meiner Antworten in diesem FahrsicherheitsCheck deuten darauf hin, dass ich mich von einem Arzt untersuchen lassen sollte. Ich will sicher sein, dass der Arzt meine Bedenken versteht und auf meine Bedürfnisse eingeht.

Arztpraxen sind oft überfüllt. Vielleicht haben Sie daher das Gefühl, Ihr Arzt hätte nicht genug Zeit, um mit Ihnen über Ihre Bedenken zu sprechen. Folgende Tipps können Ihnen helfen, damit Ihre Bedenken ernst genommen werden:

- Sehen Sie die Beziehung zu Ihrem Arzt als eine Art Partnerschaft. Ihre Aufgabe besteht darin, aktiv Fragen zu stellen und Bedenken anzusprechen. Die Aufgabe Ihres Arztes besteht darin, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.
- Notieren Sie vor Ihrem Arzttermin Ihre Fragen und Bedenken auf einem Zettel. Sortieren Sie die Themen nach Wichtigkeit. Nehmen Sie den Zettel zu Ihrem Arzttermin mit.
- Nehmen Sie eine vertraute Person zu Ihrem Arzttermin mit. Sie hört Ihrem Arzt zu, merkt sich Informationen und stellt sicher, dass Ihre Bedenken ernst genommen werden.
- Stellen Sie zunächst Ihre dringendsten Fragen und sprechen Sie Ihre Bedenken an.
- Seien Sie ehrlich zu Ihrem Arzt, damit er Ihnen bestmöglich helfen kann. Die Informationen, die Sie ihm mitteilen, werden vertraulich behandelt. Allerdings darf der Arzt das Strassenverkehrsamt informieren, wenn er es für notwendig hält, er ist dazu aber nicht verpflichtet. Sprechen Sie mit ihm darüber.
- Machen Sie sich für später Notizen. Bitten Sie Ihren Arzt, wichtige Informationen für Sie aufzuschreiben.

Probefahrt bei einem Fahrberater

Ich würde meine Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme gerne abklären lassen. Ich habe Angst, dass mir der Führerausweis entzogen wird.

Sie können sich testen lassen, ohne dass die Ergebnisse Folgen wie einen Führerausweisentzug haben. Suchen Sie sich einen Fahrberater (Fahrlehrer, der auf ältere Leute spezialisiert ist) für eine Probefahrt. Er wird Ihnen sagen, wie er Ihre Fähigkeiten beurteilt, und kann Ihnen auch hilfreiche Tipps geben.

- Gehen Sie mit den Ergebnissen offen und ehrlich um.
- Wenn die Ergebnisse auf Fahrprobleme hinweisen, sollten Sie Ihre Fahrgewohnheiten so anpassen oder einschränken, dass Sie sich noch möglichst sicher im Strassenverkehr bewegen und Ihren Führerausweis behalten können. Die Person, die die Untersuchung vornimmt, kann Ihnen diesbezüglich wertvolle Ratschläge geben.
- Seien Sie jedoch auch dazu bereit, das Fahren vollständig aufzugeben, um sich selbst und andere vor schweren Unfällen zu schützen.

Alternativen zum selber Fahren

Ich will weiterhin mobil sein, möchte aber möglichst wenig fahren oder das Fahren ganz aufgeben.

Je nachdem, wo Sie wohnen, wo Sie hinmöchten und wie gut Sie zu Fuss sind, haben Sie verschiedene Möglichkeiten, um sich ohne Auto fortzubewegen. Hier eine Auflistung verschiedener anderer Fortbewegungsmittel:

- Trams, Busse, Züge: Der Fahrplan kann beim zuständigen Verkehrsunternehmen oder online abgefragt werden.
- Taxis und Ruftaxis: Informieren Sie sich, wo sich die nächste Taximöglichkeit in Ihrer Umgebung befindet (Telefonbuch, Internet).
- Fahrdienste: Es gibt auch Fahrdienste, die beispielsweise vom Schweizerischen Roten Kreuz oder von Pro Senectute betrieben werden. Sie sind in der Regel günstiger als Taxifahrten.
- Fahrgemeinschaften: In einigen Orten gibt es Fahrgemeinschaften für bestimmte Personengruppen wie Senioren. Diese sind meist auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt. Informieren Sie sich, ob es bei Ihnen im Ort eine Fahrgemeinschaft für Senioren gibt.
- Privatpersonen: Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn sind sicher gerne bereit, Sie mitzunehmen. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, um Hilfe zu bitten. Doch Sie können sich erkenntlich zeigen, indem Sie das Benzingeld übernehmen oder zum Mittagessen einladen.
- Zu Fuss oder mit dem Fahrrad: Je nachdem, wie es Ihnen gesundheitlich geht, können Sie bestimmte Dinge zu Fuss oder mit dem Fahrrad erledigen. Diese Option hat den zusätzlichen Vorteil, dass sie Ihnen hilft, sich fit zu halten. Auch ein Elektroantrieb kann hilfreich sein.

Sicherung der Mobilität

Meine Fahreignung scheint im Augenblick gut zu sein. Doch das kann sich ändern. Ich möchte mich auch zukünftig problemlos fortbewegen könnnen.

Genau wie wir für unsere Pensionierung planen, sollten wir auch im Voraus planen, wie wir uns fortbewegen können, sollten wir einmal nicht mehr Auto fahren können. Mit zunehmendem Alter fahren die meisten Menschen weniger, z. B. nicht mehr bei Dunkelheit. Viele stellen das Fahren irgendwann ganz ein. Folgendes können Sie tun, um sicherzustellen, dass Sie sich auch künftig problemlos fortbewegen können:

- Behalten Sie Ihre Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme immer im Auge, da sie sich schnell verändern kann. Dieser FahrsicherheitsCheck kann Ihnen dabei helfen. Nachlassende Fähigkeiten sollten immer durch einen Arzt oder anderes Fachpersonal beurteilt werden.
- Sorgen Sie für ausreichend Fahrpraxis, auch wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin lieber selbst fährt. Routine trägt zur sicheren Fahrweise bei.
- Wenn Sie eine neue Wohnung suchen, sollten Sie immer darauf achten, wie Sie sich ausser Haus fortbewegen können, falls Sie nicht mehr selbst fahren. Gibt es andere Fortbewegungsmöglichkeiten wie Busse, Trams oder Taxis, um bei Dunkelheit oder schlechtem Wetter nicht fahren zu müssen? Wohnen Familienangehörige oder Freunde in der Nähe, die Ihnen helfen können?
- Fahren Sie hin und wieder mit dem Taxi, Tram, Bus oder Zug, um sich mit diesen Fortbewegungsmitteln vertraut zu machen, falls Sie sie künftig vermehrt benötigen.

Hilfe für andere ältere Lenker

Ich kenne jemanden, dem Autofahren zunehmend schwerfällt. So kann ich helfen.

Wenn Sie merken, dass jemand mit dem Autofahren Schwierigkeiten hat, sollten Sie Ihre Bedenken offen ansprechen. Jemanden auf sein unsicheres Fahrverhalten anzusprechen, ist zwar nicht einfach. Es handelt sich jedoch für die betreffende Person um eine wertvolle Rückmeldung. Hier einige Tipps, wie Sie helfen können:

- Sprechen Sie mit dem Partner oder Freunden der betroffenen Person und fragen Sie diese, ob ihnen ebenfalls ein unsicheres Fahrverhalten aufgefallen ist. Besprechen Sie, wie Sie den Betroffenen darauf ansprechen können.
- Weisen Sie die Person auf diesen FahrsicherheitsCheck hin. Bitten Sie sie, den Test allein durchzugehen oder arbeiten Sie ihn gemeinsam durch.
- Bieten Sie gelegentliche Fahrdienste an.
- Wenn Sie sich Sorgen um ein Familienmitglied machen, können Sie auch dessen Arzt informieren und ihn bitten, den Betroffenen beim nächsten Termin darauf anzusprechen.
- Unterstützen Sie Betroffene dabei, nach und nach immer weniger zu fahren und entsprechende Vorkehrungen zu treffen.

Bei diesem FahrsicherheitsCheck handelt es sich um eine Übersetzung des Originaltextes von **David W. Eby, Lisa J. Molnar und Jean T. Shope des University of Michigan Transportation Research Institute**. Der Test wurde nach einer Vereinbarung zwischen General Motors und dem Verkehrsministerium der Vereinigten Staaten durch die General Motors Corporation finanziert. Die im Originalwerk vertretenen Meinungen, Erkenntnisse und Schlussfolgerungen sind die der Autoren und geben nicht notwendigerweise die Standpunkte der General Motors Corporation oder des Verkehrsministeriums der Vereinigten Staaten wieder. Die Autoren der Originalarbeit danken folgenden Personen, die zur Erarbeitung des FahrsicherheitsChecks beigetragen haben: Lidia P. Kostyniuk, Fredrick Streff und Patricia Waller gaben wertvollen Input zu Problemstellungen, von denen hauptsächlich ältere Fahrer betroffen sind. Neil Alexander, Jesse Blatt, Lawrence Decina, Allen Dobbs, Sally Guthrie, Regula Hertzog, Paula Kartje, Lawrence Lonero, Richard Marottoli, Cynthia Owsley, Donald Reinfurt, Sandra Rosenbloom, Kenneth Stack, Jane Stutts und Jean Wilkins trugen mit wichtigen Feedbacks zur Entwicklung des FahrsicherheitsChecks bei. Tiffany Fordyce, Jonathon Vivoda und Jennifer Zakrajsek waren in der Pilot- und Validierungsphase eine grosse Hilfe.

Veränderungen im Inhalt des FahrsicherheitsChecks im Vergleich zum Originaltext sind auf die Autoren der deutschsprachigen Version und nicht auf die Originalautoren zurückzuführen.

© 2000. Verwaltungsrat der University of Michigan

David W. Eby

Lisa J. Molnar

Jean T. Shope

Die Originalstudie wurde in zwei Publikationen veröffentlicht:

Eby, D.W., Shope, J.T., Molnar, L.J., Vivoda, J.M., & Fordyce, T.A. (2000). Improvement of Older Driver Safety through Self Evaluation: The Development of a Self-Evaluation Instrument. Report No. UMTRI-2000-04. Ann Arbor, MI: University of Michigan Transportation Research Institute.

Eby, D.W., Molnar, L.J., Shope, J.T., Vivoda, J.M., & Fordyce, T.A. (2003). Improving older driver knowledge and awareness through self-assessment: The Driving Decisions Workbook. Journal of Safety Research, 34, 371–381.

Sicher leben: Ihre bfu.

4.231.01 – 12.2018

Wir danken Ihnen, dass Sie diesen Check gemacht haben.
Sie leisten hiermit einen wichtigen Beitrag zu mehr Verkehrssicherheit für Sie selbst und andere. Denken Sie daran, den Check alle 1 bis 2 Jahre zu wiederholen. Tragen Sie das heutige Datum vorne auf Seite 3 ein. Falls Sie in nächster Zeit geistige oder körperliche Veränderungen feststellen, sollten Sie den FahrsicherheitsCheck zu Rate ziehen.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, info@bfu.ch, www.bfu.ch

bfu