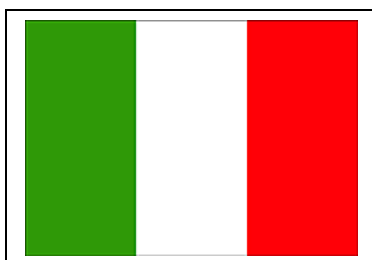




[www.italy-ontheroad.it](http://www.italy-ontheroad.it)

## Elderly driver and safety



### Anziani e guida sicura

#### Informazioni generali e consigli.

*Questo desidera essere un modesto contributo perché gli anziani continuino ad essere più prudenti, ad incontrare meno rischi e perché il futuro traffico stradale abbia meno incidenti: meno gravi, con un minor numero di morti, con meno feriti e meno danni.*



Grazie alla scienza, assistiamo ad un aumento della vita media.

Si prevede che nei prossimi anni vi sarà un numero sempre maggiore di persone anziane alla guida: sia di donne che di uomini.

L'età avanzata, di per sé, non rende inabili alla guida, vanno considerate le prestazioni al volante e le competenze necessarie.

Riconoscere che le capacità fisiche siano peggiorate e cambiare le abitudini, può migliorare il risultato al volante, inoltre se la salute lo permette, si può guidare fino ad un'età molto avanzata.

Molte attività non sarebbero possibili senza i mezzi pubblici e privati e, per le varie visite a parenti ed amici, spesa, medico, ecc, spesso le persone anziane usano l'automobile.

Senza questo veicolo, soprattutto per chi non vive in città con mezzi pubblici, la vita di relazione sarebbe molto ridotta, condannando la persona anziana alla solitudine, alla minore autonomia, ad una vita emarginata, causando un isolamento pericoloso che aumenta i costi sociali e predispone alla depressione.

Spesso le persone anziane percorrono meno chilometri rispetto ai giovani, sono più prudenti, più tranquilli e meno spericolati, inoltre bevono meno alcolici.

Spesso guidano di giorno e non nelle ore di punta.

E' bene ricordare che la maggioranza degli incidenti (pare il 90%) non sia causato da deficit nelle funzioni cognitive e psicomotorie, ma da atteggiamenti di personalità problematici, da comportamenti sociali non adeguati ed alla violazione consapevole delle regole stradali. I conducenti anziani presentano più raramente queste caratteristiche. Con l'aumento dell'età, aumenta la probabilità che sopraggiungano cambiamenti delle prestazioni.

Gli anziani sono in grado di guidare in situazioni complesse se continuano a guidare regolarmente e con continuità.

## ALCUNE PROBLEMATICHE

### **Insicurezza in situazioni di traffico caotico.**



Le condizioni di traffico intenso necessitano di un forte impegno mentale e grande concentrazione.

Pare che i conducenti con oltre 65 anni manifestino insicurezza in situazioni di traffico caotico, a causa della naturale diminuzione delle facoltà ed abilità: calo dell'udito e della vista, diminuzione della capacità di concentrazione e del tempo di reazione.

Dagli incidenti riscontrati, risulta che le persone anziane rispettino meno: il semaforo rosso, la precedenza a destra ed il cartello di STOP.

Con l'invecchiamento si ha difficoltà nell'adattarsi e nel prendere decisioni rapidamente e sotto pressione. Si ha difficoltà nell'elaborazione di compiti complessi e nella percezione di nuove situazioni.

I conducenti anziani, causa queste modificazioni, non sono più in grado di distribuire efficacemente l'attenzione su diversi compiti contemporaneamente (più precisamente, attenzione divisa, cioè: la percezione del movimento e del controllo dei comportamenti automatizzati).

Questo può causare problemi nel comportamento di guida a livello "operazionale" in certe situazioni complicate.

Le persone sopra ai 65 anni presentano un'elevata proporzione di incidenti stradali tipici, quali:

- il cambio di corsia (es. prossimità di incroci);
- il cambio di direzione di marcia;
- la difficoltà a rispettare i segnali stradali;
- nella gestione di "interazioni pericolose" durante la circolazione (es. imprevisti);
- la gestione di situazioni che necessitano di interagire con altri utenti della strada.

Si è visto che dopo i 70 anni, l'indice di incidentalità incomincia a crescere (più velocemente rispetto ai 30-60 anni), ancora più gravemente dopo gli 80 anni.

Gli anziani possono compensare alcune perdite di abilità alla guida con: velocità più moderata, percorrendo minori distanze, scegliendo strade meno trafficate, meno pericolose, meno difficili e guidando solo di giorno.

### **Diminuzione della mobilità.**

Invecchiando diminuiscono: la forza muscolare, la velocità dei movimenti, l'agilità e la mobilità degli arti; inoltre l'affaticamento è più veloce.

Per il conducente di un veicolo è importante avere la piena facoltà dei movimenti.

Negli anziani può esserci una limitazione dei movimenti relativi alla colonna cervicale ed alla colonna lombare.

Può diventare fonte di pericolo in alcuni casi:

- 1) nell'inserimento in autostrada (anche in tangenziale) e nei sorpassi, relativamente allo sguardo di sicurezza all'indietro;
- 2) nelle intersezioni (incroci): sguardo a destra ed a sinistra;
- 3) Nelle manovre di retromarcia: sguardo all'indietro.

Si ha una riduzione della flessibilità e della sicurezza nelle attività sensomotorie.

La diminuzione della forza muscolare può riguardare la capacità di premere improvvisamente ed a fondo il pedale del freno, per una frenata improvvisa di emergenza (es. un bambino che attraversa improvvisamente la strada).

### **Diminuzione acutezza visiva.**



Dagli occhi vengono percepite circa il 90% delle informazioni necessarie alla guida.

Invecchiando diminuisce l'acutezza visiva; inoltre la messa a fuoco per le diverse distanze è regolata meno velocemente.

La visione periferica si restringe e la retina ha bisogno di più luce.

Sappiamo che un conducente di 60 anni necessita di una quantità di luce 3 volte maggiore, rispetto ad un adolescente: gli occorrerà più del doppio del tempo per adattarsi al passaggio dalla luce al buio.

Si riduce la capacità visiva al tramonto e nell'oscurità.

Negli anziani vi è maggiore sensibilità all'abbagliamento ed aumenta il tempo necessario per riprendere a vedere normalmente (dopo un abbagliamento).

*Consiglio di NON usare occhiali dai colori sfumati quando si guida di sera, salvo prescrizione medica.*

Diminuisce l'accomodamento dell'occhio dalla visione in lontananza a quella da vicino (es. guardare avanti e sul contachilometri, e viceversa).

*Ricorda che: l'orientamento visivo è più lento. Devi anche essere capace di vedere di lato quando guardi direttamente di fronte.*

Si riduce il campo visivo laterale: si percepisce meno bene quello che accade sia a destra che a sinistra della carreggiata. Non si percepiscono più in modo chiaro i movimenti che avvengono nella zona ai margini del campo visivo. *Ricorda che: si ha una riduzione della velocità di elaborazione delle informazioni visive.*

### **Diminuzione dell'udito.**



Spesso gli anziani hanno un udito più debole rispetto ai giovani.

Cala la soglia di percezione dei suoni ad alta frequenza. A volte risulta più difficile sentire i toni bassi e capire la direzione di provenienza di un rumore.

La perdita dell'udito, a volte, può causare problemi dell'equilibrio: in questo caso guidare può essere difficile e pericoloso.

E' dimostrato che vi sia una diminuzione di performance nel prestare attenzione a un suono costante o a suoni diversi.

Questi disturbi, spesso, si possono correggere con apparecchi acustici molto comodi e quasi invisibili.

Un udito difettoso espone a maggior rischio di incidenti.

### **Diminuzione della concentrazione.**

Molti anziani, spesso, si stancano più in fretta, rispetto a quando erano giovani; hanno maggiore difficoltà a concentrarsi.

Questo può creare problemi in situazioni di traffico complicate (es. circolare in ore di punta in incroci con molto traffico): aumenta il pericolo di incidenti.

L'efficienza intellettiva è fondamentale per una guida sicura. Con l'avanzare dell'età può esserci una decadenza della risposta agli stimoli.

### **Diminuzione delle reazioni.**



Il Tempo di Reazione (TR) è l'intervallo di tempo che separa uno stimolo da una reazione (risposta) volontaria.

Il TR indica la velocità con cui un soggetto può rispondere alla comparsa di uno stimolo.

E' l'intervallo che intercorre fra la presentazione di uno stimolo visivo o uditivo e l'inizio della risposta motoria intenzionale, a esso consecutiva, da parte del soggetto.

E' l'intervallo tra l'apparire dello stimolo e l'inizio della risposta.

Qualcuno ritiene che un'esatta valutazione del TR permette di emettere conclusioni corrette sull'efficienza di un soggetto, riguardo le capacità di attenzione e di vigilanza (funzioni essenziali nella guida).

**I tempi di reazione degli anziani, spesso, aumentano con l'avanzare degli anni; non aumentano le reazioni sbagliate.**

Si ha una riduzione della capacità di reazione a stimoli presentati in rapida successione: aumenta la probabilità di incidenti.

Quando devono risolvere una situazione complicata, il tempo di reazione si allunga; di conseguenza aumentano le probabilità di reazioni sbagliate.

### **Aumento del rischio di malattie.**

Ci sono malattie tipiche della 3<sup>a</sup> età che possono avere ripercussioni sul modo di guidare. Può capitare anche che queste malattie si manifestino contemporaneamente.

#### **Disturbi cardiovascolari.**

Sembra che circa il 45% dei decessi sia causato da problemi cardiovascolari.

Si ha il deterioramento dei processi regolatori nell'organismo e del sistema cardio circolatorio.



La pressione alta (oltre 180/90 mm Hg) può scatenare complicazioni; consiglio un controllo medico.

Molti farmaci per curare l'ipertensione hanno effetti collaterali che riducono la capacità di guida perché provocano: stanchezza, capogiri e alterazioni della coscienza.

Molti anziani hanno un **pace-maker**: se sono seguiti da uno specialista possono guidare un autoveicolo; ma dopo l'installazione dello strumento sarebbe meglio aspettare 4-6 settimane prima di guidare, causa eventuali inconvenienti.

Nell'arteriosclerosi vi sono disturbi nella circolazione.

Se dopo una camminata di 5-10 metri insorgono dolori acuti alle gambe, consiglio di NON guidare.

Dopo un infarto, in via precauzionale, è consigliabile non guidare per i primi 3 mesi.

### **Artrite e artrosi.**

Molti anziani sono limitati nei movimenti causa degenerazioni dolorose localizzate nell'anca, nelle ginocchia e nella colonna vertebrale.

Può capitare che la capacità di torsione della colonna cervicale sia limitata, di conseguenza viene valutato parzialmente il traffico laterale.

Quando cambi corsia, ricorda sempre che ci sono punti ciechi (**angolo morto**) per cui devi fare un controllo girando la testa per vedere bene di lato.

Chi presenta queste difficoltà, nelle manovre di parcheggio, dovrebbe usare maggiormente gli specchi retrovisori in modo da evitare grandi torsioni della testa.

In caso di grave artrosi della colonna vertebrale, consiglio di far controllare ad un medico, a scadenza regolare, l'idoneità alla guida.



SGUARDO DI SICUREZZA ALL'INDIETRO (es. parcheggio, retromarcia)

### **Diabete.**

Il diabete è uno dei maggiori disturbi del metabolismo negli anziani.

Chi si inietta **insulina** (causa le variazioni estreme della glicemia) può provare stanchezza, crampi ai muscoli, mal di testa, palpitazioni, improvviso calo della vista e alterazioni della coscienza.

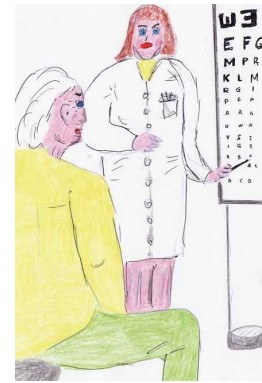
Per evitare questi fenomeni occorre un controllo preciso della glicemia con dieta ed insulina dosata con precisione.

Gli effetti del diabete possono influire sulla vista.

Nei diabetici spesso si riscontrano disturbi della circolazione e malattie neurologiche.

### Malattie agli occhi.

Negli anziani può insorgere: una maculopatia, una **cataratta** (offuscamento del cristallino), un glaucoma cronico che può provocare disturbi del campo visivo; anche chi ha subito un ictus può avere restringimento del campo visivo o diplopia (visione doppia). E' molto difficile la guida sicura di un'autovettura in caso di lesione agli occhi, causata da malattie che non possono essere corrette in maniera sufficiente. Ci sono ampie differenze individuali riguardo agli specifici deterioramenti.



*Sii consapevole dei cambiamenti della tua salute che possono incidere sulla guida.*

### MEDICINE SPESSO NECESSARIE.



*Gli anziani spesso hanno bisogno di farmaci per curare i loro disturbi. Per molte malattie è fondamentale, a volte vitale, assumere medicine in modo regolare.*

### Molte medicine possono avere reazioni pericolose sulla guida.

Ogni medico dovrebbe informare che certe medicine provocano rischi nella guida di un'autovettura. **Sonniferi**: possono avere effetti anche il giorno dopo (reazioni rallentate, disturbi della percezione).

- 1) **Medicine contro allergie e mal di viaggio**: possono provocare stanchezza (reattività limitata, sonnolenza al volante).
- 2) **Stimolanti**: consumano le riserve di energia e dopo provocano una stanchezza improvvisa. Riducono la capacità di autocritica ed influiscono sui movimenti.
- 3) **Sedativi**: spesso rendono indifferenti; cala la capacità di concentrazione.
- 4) **Antidepressivi**: alcuni tipi di antidepressivi possono abbassare la pressione; problemi di adattamento agli occhi (dalla visione in lontananza a quella da vicino, e viceversa); turbamenti della coscienza.

Vi sono medicinali che, specie se presi insieme ad altri, possono modificare la capacità di guidare.

**Consiglio:** di chiedere sempre al medico se quella medicina possa avere conseguenze (effetti collaterali) che ricadano sulla guida e leggere il foglio illustrativo che l'accompagna, per conoscere i suoi effetti collaterali. Se c'è un dubbio: rinunciare in quel momento alla guida.

### VISITA MEDICA: partecipare alla sicurezza.

Nell'interesse della propria salute, dopo i 60 anni consiglio un controllo medico all'anno. Articolo 126 del Codice della Strada: durata e conferma della validità della patente di guida. La visita medica serve ad accertare che ci siano ancora le premesse per guidare un veicolo, è una verifica periodica sulla permanenza dei soli requisiti psico-fisici necessari alla guida dei veicoli.

Si esegue presso una struttura pubblica, es. USL da un medico abilitato, chiamato Ufficiale Sanitario, che controlla: la vista, l'udito, torace e colonna vertebrale, gli arti, il cuore ed i vasi sanguigni, gli organi addominali e di ricambio ed il sistema nervoso. Dipende dai veicoli per i quali è rilasciata la patente e dall'età.

**Tabella durata validità patente di guida.**

Età rilascio - rinnovo patente					
Categoria Patente (1)	Fino a 50 anni	Oltre 50 anni	Oltre 60 anni	Oltre 65 anni	Oltre 70 anni
<b>A</b>	10	5	5	5	3
<b>B</b>	10	5	5	5	3
<b>A, B, C, D speciali</b>	5	5	5	5	3
<b>C</b>	5	5	5	5 (2)	5 (2)
<b>D</b>	5	5	5 (3)	(4)	(4)
<b>E</b>	Come la Patente a cui è associata				

- (1) In tutti i casi, oltre alla conferma di validità della patente, occorre sottoporsi agli accertamenti dei requisiti per la conferma del CAP (che avviene ogni 5 anni). CAP è il Certificato di Abilitazione Professionale. CAP sostituito da CQC.
- (2) Chi ha compiuto 65 anni deve sottoporsi ad accertamento ogni 2 anni, se vuole guidare autocarri di massa complessiva superiore (>) a 3,5 tonnellate; autotreni ed autoarticolati di massa complessiva NON superiore a 20 tonnellate, o macchine operatrici.
- (3) Chi ha compiuto 60 anni e fino a 65, per guidare: autocarri, autotreni, autosnodati o autoarticolati, autobus adibiti al trasporto di persone, devono avere apposito certificato medico annuale.
- (4) Oltre i 65 anni la patente di categoria D, viene declassata alla categoria C.

### **Possibili conclusioni.**

- Sono soddisfatte le esigenze mediche: si ha l'idoneità alla guida.
- Con l'adempimento di determinate condizioni speciali, sono soddisfatte le esigenze mediche minime (es. obbligo occhiali, cura di alcune malattie, ecc). Si possono prescrivere controlli medici ad intervalli ravvicinati.
- Constatazione di disturbi della salute che non permettono la guida di un autoveicolo, neppure mediante condizioni speciali.

Le persone anziane che presentano problemi di salute che non permettono la guida sicura di un'automobile, spesso hanno già riscontrato tali disturbi e si rendono conto di dover rinunciare alla guida, sia per la loro sicurezza che per la sicurezza degli altri. Molti anziani rinunciano spontaneamente alla patente ed è una decisione coraggiosa, saggia e di rispetto per sé e per gli altri.

### **LA PREVENZIONE RIDUCE IL PERICOLO DI INCIDENTI.**

Con l'avanzare dell'età calano: la vista, l'udito, la mobilità e le capacità di concentrazione e di reazione.

Gli anziani, di conseguenza, si trovano in difficoltà nel traffico caotico ed aumenta il pericolo di incidenti.

Pare che, con l'aumentare dell'età, calino gli incidenti causati da eccesso di velocità ed alcool; mentre aumentano quelli causati dal NON rispetto della precedenza.

A parità di incidenti, le conseguenze per gli anziani sono più gravi, causa la loro maggiore debolezza.

Gli anziani sono molto a rischio come pedoni e ciclisti, perché l'attenzione rivolta al camminare e pedalare toglie risorse all'attenzione, di conseguenza si concentrano meno su quello che succede in strada (attenzione divisa).

### **CONSIGLI UTILI:**

1- Non guidare se non ti senti bene.

2- Avere sempre il parabrezza, il lunotto e gli specchi retrovisori PULITI.

3- Controllare regolarmente i fari (la funzionalità e che siano puliti), gli indicatori di direzione (frecce), i tergicristalli e le spazzole che puliscano bene, la ventola e, molto importante, i pneumatici (sia la pressione che l'usura del battistrada).

*Ricorda che le "gomme lisce" fanno perdere aderenza, soprattutto sul bagnato, aumentando pericolosamente il rischio di incidenti.*

4- Porta l'automobile regolarmente dal meccanico per realizzare un controllo di sicurezza.

5- L'abitudine a fare attività fisica ed essere rilassati, aiuta a mantenersi in forma fino ad un'età avanzata. Chi ha una buona salute fisica e mentale riesce ad inserirsi con meno difficoltà nella circolazione stradale.

6- Non guidare nelle ore di punta (con maggiore traffico).

7- Non guidare nelle strade con molto ingorgo (usa strade con meno traffico, anche se un po' più lunghe).

8- Pulire bene le lenti degli occhiali: sembra superfluo, ma le lenti riducono la visibilità; è meglio cambiare le lenti graffiate.

9- Non guidare con brutto tempo. La nebbia, la pioggia e la neve riducono la visibilità, vale per tutti (anche per i conducenti più giovani). Con le strade bagnate aumenta il pericolo.

**Ricorda:** in caso di **pioggia** l'**ASFALTO DRENANTE** migliora la **VISIBILITA'** ed il comfort di guida. L'aderenza è uguale all'asfalto bagnato NON drenante.

In entrambi i casi l'aderenza è molto inferiore all'asfalto asciutto.

In caso di pioggia modera sempre notevolmente la velocità.

10- Viaggiare di giorno. E' meglio evitare di mettersi alla guida al tramonto e di notte. Con l'avanzare dell'età, diminuisce la facoltà visiva ed aumenta la sensibilità all'abbagliamento. In estate, causa il caldo, possono esserci problemi alla guida anche di giorno; guidare durante le ore di gran caldo, può diventare molto faticoso.

*Ricorda che:* in condizioni di affaticamento e nelle ore in cui abitualmente si dorme,

**il colpo di sonno è improvviso.** Di notte il tasso di mortalità è 5 volte superiore rispetto al resto della giornata. Risulta che nel 2005 oltre il 40% degli incidenti mortali sia accaduto nella fascia oraria 23,00-06,00, nonostante lo scarso traffico (ma per questo, qualcuno ne approfitta per viaggiare a velocità elevata).

11- Programmare bene i viaggi lunghi.

E' bene informarsi sul tragitto, perché si viaggia più rilassati.

Suddividi i viaggi lunghi in tappe.

E' meglio evitare il traffico cittadino e scegliere strade conosciute.

*Non viaggiare a stomaco vuoto perché può causare una debolezza.*

*Consiglio di fare piccoli pasti, facilmente digeribili, con molti zuccheri e niente alcolici.*



12- Visite regolari dal medico. Dopo i 60 anni è consigliabile eseguire 1 volta all'anno un controllo dal medico di famiglia. E' possibile scoprire eventuali malattie ancora in tempo, inoltre le possibilità di restare in forma aumentano.

13- Ricordare alternative all'automobile. A volte si possono usare i mezzi pubblici, andare con un amico o un familiare e questo può risultare più piacevole. Se si ha tempo, una meta può essere un'occasione per una passeggiata...ed un buon allenamento.

## COMFORT DELL'AUTOMOBILE

Spesso gli anziani guidano in maniera tranquilla. Un **comfort** molto importante è rappresentato dai **comandi** che dovrebbero essere **tutti raggiunti dal posto di guida**, senza dover effettuare contorsioni.

Gli **alzavetri elettrici** sono molto pratici nei casi dove c'è il sistema d'emissione dei biglietti (es. parcheggio, autostrada, ecc.).

Anche gli **specchi retrovisori** esterni **regolabili elettricamente** con un pulsante dall'interno.

**Tergi-lavafari** significa una migliore visibilità. I fanali (fari) sporchi causano diminuzione di luce. E' preferibile un'auto con impianto di tergi-lavafari, così da poter lavare i fanali ogni volta che se ne ha la necessità, comodamente mentre si guida.

**Volante regolabile**, sia in altezza che longitudinalmente permette una migliore posizione di guida; oggi molte automobili ne sono dotate. Il volante regolabile longitudinalmente è molto utile per le persone massicce ed obese perché permette una posizione di guida rilassata.

**Sedile di guida regolabile**. Con l'avanzare degli anni aumenta la richiesta di comfort dei sedili. Il sedile deve permettere di entrare ed uscire comodamente dal veicolo e favorire una guida rilassata e confortevole. Avere un buon sostegno laterale per affrontare le curve. Il sedile va regolato in modo ottimale al corpo: l'altezza e lo schienale vanno regolati per ciascun conducente, in modo personale. Ottimo se lo schienale ha un sostegno lombare regolabile.

**Cambio Automatico**. L'auto si avvia senza strappi. Evita di azionare la frizione e di cambiare le marce; si è più rilassati durante la guida e l'attenzione è maggiormente rivolta al traffico.

Comporta un'attenuazione della fatica mentale, di conseguenza si ha: minore distrazione di fronte alla segnaletica stradale, diminuzione dei tempi di reazione di fronte a stimoli non abituali, diminuzione dell'irritabilità, atteggiamento più attento e prudente nel caso di eventuali incidenti.

**ABS**. Sistema Anti Bloccaggio delle ruote è un aiuto in caso di frenata d'emergenza. Nella frenata a fondo (improvvisa, d'emergenza) questo sistema evita di bloccare le ruote: il veicolo può ancora essere "guidato" (es. evitare un ostacolo), altrimenti l'auto prosegue dritto seguendo la forza cinetica (non si guida, va dritto e va a sbattere). Importante: con l'ABS lo spazio di frenata non diminuisce. **L'ABS può salvare la vita.**

**Climatizzatore**. Il calore dell'abitacolo incide negativamente sulle condizioni di guida del conducente. Con il climatizzatore la temperatura si può regolare. Non serve solo in estate, ma anche in inverno evita di riscaldare eccessivamente l'abitacolo.

**Auto con 4-5 porte**. Le portiere delle auto con 4-5 porte hanno un angolo di apertura maggiore e l'ingresso è agevolato, ad es. nei parcheggi paralleli.

Questo perché, a parità di spazio di apertura, nelle auto a 4-5 porte, le portiere sono più corte, quindi si aprono maggiormente.

Inoltre nelle auto a 4-5 porte le cinture di sicurezza dei sedili anteriori sono raggiungibili più facilmente, cioè senza dover ruotare troppo il busto.

**Autoradio.** L'autoradio intrattiene e trasmette anche utili informazioni stradali (es. deviazioni, colonne in autostrada, ecc). Queste informazioni permettono di evitare situazioni difficili e pericolose. Consiglio agli anziani di usare autoradio semplici, con poche funzioni, perché l'uso risulta più facile.

Attenzione, nel cambiare stazione, a non distrarsi durante la guida.

Vale anche per chi, ad es. prende l'accendisigari: una leggera sbandata può causare un incidente (es. investimento di ciclisti, cambio corsia, urto di auto in sosta, ecc).

**Consiglio:** *quando si cambia stazione radio o si prende l'accendisigari (meglio non fumare), di dare un'occhiata sull'oggetto (es. radio) e fare il movimento con la mano, mantenendo lo sguardo sulla strada così da NON oscillare il volante: un leggero spostamento delle braccia (anche di 2 cm.) muove il volante di poco e causa una sbandata e rischio di incidente.*

*Questo pericolo aumenta con l'aumentare della velocità.*

*Se hai difficoltà fermati, sistema la radio, poi riparti: meglio non rischiare un incidente.*

## SPOSTARSI SENZA AUTOMOBILE

Può capitare che i problemi dovuti all'età, un giorno, non permettano più di guidare un'automobile. E' importante prepararsi a dover abbandonare l'autovettura.

Tra i famigliari e gli amici c'è sempre qualcuno che può dare un passaggio a chi non può guidare ed in compagnia può essere più piacevole.

## MEZZI PUBBLICI.



Ogni tanto è bene abituarsi ad usare i mezzi pubblici (autobus, treno, ecc.).

Si può iniziare a cambiare alcune abitudini, nel periodo che segue il pensionamento.

I mezzi pubblici costano meno (l'auto ha costi di ammortamento, carburante, assicurazione, bollo, manutenzione, ecc).

Inoltre gli anziani godono di forti agevolazioni sul costo dei mezzi pubblici.

Si possono fare viaggi lunghi in treno, corriera, ecc. e la mobilità è garantita.

I viaggi in auto diventano più faticosi e difficili con l'avanzare degli anni.

Per piccole emergenze esiste anche il taxi: basta una telefonata.

*L'età non limita l'idoneità alla guida: può essere utile riflettere sulla propria competenza alla guida. Alcune domande d'aiuto.*

- E' diventato più difficoltoso guidare?
- E' capitato, di recente, di evitare incidenti per puro caso?
- E' capitato che nelle situazioni difficili, reagisci meno velocemente di prima?
- E' capitato di non aver visto pedoni o ciclisti o importanti cartelli?
- Ti innervosisci nel traffico intenso?
- Ti innervosisci quando devi svoltare agli incroci?
- Ti crea disagio immetterti nel traffico, da una strada con il cartello di "STOP"?
- Ti senti a disagio nella guida in città?

- Hai difficoltà a sorpassare un'auto quando circoli su una strada secondaria?
- Quando guidi in città o nei paesi, ti sorpassano spesso?
- Hai difficoltà a parcheggiare in retromarcia?
- Nella guida di sera, sei più sensibile all'abbagliamento?
- Hai l'impressione che i passeggeri abbiano un po' di paura, quando guidi?
- E' capitato che altri utenti della strada NON approvino il tuo modo di guidare (es. lampeggi con fari, colpi di clacson, ecc.)?
- Parenti ed amici ti hanno consigliato di rinunciare alla patente?

Le risposte affermative indicano che hai problemi dovuti all'età e che possono aumentare il pericolo di incidenti. *Consiglio di andare dal medico di famiglia per scoprire se esiste un problema e cercare la soluzione.*

## **GUIDARE SICURI**

### RICORDA:

- Prudenza,
- Calma,
- Distanza di sicurezza,
- Velocità moderata,
- Sguardo d'insieme,
- Pazienza verso gli altri,
- Segnalare le intenzioni e mantenerle (mettere la FRECCIA e rispettarla),
- Evitare situazioni di stress (ore di punta, strade molto trafficate),
- Non sottovalutare la stanchezza: fermarsi e riposare,
- Cinture sempre allacciate e Poggiatesta ben regolato.

**Buon Viaggio ☺**

***Manuela Bellelli***

*Up dated: 01 April 2008*

**Grazie di cuore per la cortese supervisione a**

**Dr.ssa Anna Lena Ragazzoni**  
**Medico chirurgo**  
**specialista in geriatria e gerontologia**

**Dr.ssa Vanda Menon**  
**Medico chirurgo**  
**specialista in geriatria e gerontologia**

*Riproduzione gradita con indicazione della fonte.*

#### Bibliografia:

Lo psicologo del traffico, P. Sardi e L. Lisa, Ed. Carocci Faber;

Psicologia del traffico, M. Dorfer, Ed. McGraw-Hill;

[www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au) ;

[www.upi.ch](http://www.upi.ch) ;

[www.tcs.ch](http://www.tcs.ch) ; (non è possibile inviare materiale fuori dalla Svizzera;

it's not possible to ask for this document in paper form outside Switzerland).