



PARTNERSTWO
DLA
BEZPIECZEŃSTWA
DROGOWEGO

Nasze AUTO bezpieczeństwo 50+

Co zrobić by jak najdłużej jeździć
bezpiecznie samochodem?



2022



PARTNERSTWO
DLA
BEZPIECZEŃSTWA
DROGOWEGO



PomocToMoc

Akcja sfinansowana z funduszu prewencyjnego



Drodzy Czytelnicy!

Seniorzy są dziś sprawniejsi niż kiedykolwiek wcześniej, a 70-latek może czuć się i żyć jak dawny 60-latek. Starzejemy się inaczej niż poprzednie pokolenia - pozostajemy dłużej zdrowi, sprawni i chcemy być jak najdłużej aktywni: podróżując, uprawiając sport, spotykając się z przyjaciółmi, a nawet studiując. Posiadanie własnego samochodu umożliwia niezależność i omalże nieograniczoną mobilność. Dlatego warto sprawdzić, czy jesteś w dobrej formie, aby prowadzić samochód bezpiecznie i komfortowo wraz z upływem lat.

Z wiekiem pojawia się wiele ograniczeń, których często nie wiążemy z prowadzeniem samochodu lub pomijamy w życiu codziennym. Najszybciej dostrzegamy pogarszanie się wzroku, które może postępować już od 35 roku życia. Najpierw coraz częściej zapalasz światło, żeby czytać, potem z wahaniem kupujesz swoje pierwsze okulary do czytania i nagle nie wyobrażasz sobie już bez nich codziennego życia.

Problemy ze słuchem również nasilają się z wiekiem: dotyczy to ponad połowy osób powyżej 70. roku życia. Telewizja jest stopniowo podgłaśniana, a w większym tłumie trudno skoncentrować się na indywidualnych rozmowach. Czas reakcji w wieku 70 lat będzie oczywiście wolniejszy niż u 18 latka. Ma to niewielkie znaczenie w codziennym życiu, szczególnie jeśli nie uprawiamy wyczynowo sportu.

Jednakże prowadzenie samochodu jest czynnością bardzo wielowymiarową i wymaga kompleksowej oceny. Kierowcy muszą często podjąć od 8 do 12 decyzji ma jeden kilometr mając na to mniej niż pół sekundy. Wszystkie zmysły są konfrontowane – i to pod presją czasu! Wyszukiwanie i ocena potrzebnych informacji w polu widzenia staje się dla nas coraz trudniejsza wraz z wiekiem. Jest to szczególnie ważne, gdy poruszamy się w nieznanym środowisku lub gdy mamy do czynienia z nowymi zadaniami. Ponadto wraz z wiekiem zmniejsza się podzielność uwagi i rośnie prawdopodobieństwo przypadkowego rozproszenia.

Świat wkłało nas za to nie zwalnia – jest coraz więcej nowych pojazdów, nowa infrastruktura, systemy kontrolne, oznakowanie, itd. Nawet drobne uchybienia za kierownicą mogą szybko stać się niebezpieczne i stresujące. Jak się odnaleźć w tym gąszczu zmian zewnętrznych i wewnętrznych?

Zgadzamy się, że samochody muszą regularnie przechodzić kontrole techniczne, są naprawiane lub wykluczane z ruchu drogowego. Jednak ocena sprawności ludzi do kierowania pojazdami nie jest i nie może być, tak czarno-biała. W samej Unii Europejskiej systemy testowania kierowców wraz z wiekiem bardzo się różnią. Sprawność kierowcy powinna być regularnie testowana, ale ogólnikowe testy lekarskie mogą nie wychwycić pewnych aspektów istotnych dla kondycji za kierownicą.

WPROWADZENIE

Dlatego tak ważne jest abyśmy sami byli świadomi swoich możliwości i stanu zdrowia. Indywidualna odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych, wiąże się z samooceną i świadomością ograniczeń, dobrowolną oceną stanu zdrowia, a nawet przejażdżką z profesjonalnym instruktorem jazdy.

Takie zajęcia i kursy są często organizowane dla kierowców flotowych, kiedy to pracodawca posiada odpowiedzialność za osoby, którym powierza pojazdy firmowe. Wszyscy rozumieją, że podnoszenie kompetencji kierowców oraz ograniczanie ryzyka jest w ich najlepszym interesie. Zakładając, że bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich leży nam tak samo na sercu, chcielibyśmy zachęcić do dokładniejszego przyjrzenia się indywidualnym zmianom związanym z wiekiem i ich znaczeniu dla prowadzenia pojazdu. Niniejsza broszura ma na celu pomóc Ci lepiej ocenić siebie i swoje umiejętności, a nawet je poprawić, aby Twoje indywidualne – AUTO_bezpieczeństwo było utrzymane jak najdłużej!

Spis treści

01.

Otoczający ruch drogowy 6-8

02.

Jakie zachodzą zmiany 9 - 22

- Wzrok 11 - 13
- Słuch 14 - 15
- Uwaga 16
- Szybkość reakcji 17 - 18
- Sprawność fizyczna - 19
- Choroby i leki 20 - 21

Lista kontrolna "Introspekcja" - 22

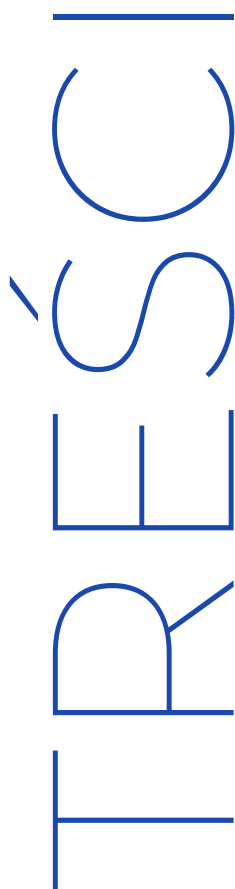
03.

Środki ostrożności 23

- Wiele możesz zrobić sam!
- Dbaj o kondycję i AUTObezpieczeństwo.
- Korzystaj z pomocy technicznych, które służą Twojemu bezpieczeństwu!
- Informacja zwrotna
- Skorzystaj z ofert szkoleniowych i informacyjnych!

04.

Przemyśleć zmiany! 24



KIEROWANIE ATEM JEST DZISIAJ BEZPIECZNIEJSZE NIŻ KIEDYKOLWIEK...

...choć po drogach jeździ coraz więcej pojazdów, a infrastruktura jest zupełnie inna niż kiedy zdawaliśmy na prawo jazdy. Trzeba dużo szybciej podejmować decyzje w bardziej złożonych sytuacjach drogowych, a z wiekiem jest to coraz trudniejsze zadanie.

Kiedyś wszystko było inne...

Pamiętasz? Kiedyś jeździłeś bez pasów bezpieczeństwa, a dzieci radośnie kręciły się na tylnym siedzeniu i nawet po czwartym piwie siedziałeś za kierownicą bez zakłopotania.

Obowiązkowe pasy bezpieczeństwa dla kierowcy po raz pierwszy wprowadzono w Australii w 1970 r., choć ten nieoceniony wynalazek jako pierwsi zastosowali w seryjnym wyposażeniu już w 1958 r. Szwedzi.

Pasy bezpieczeństwa zaczęły obowiązywać w Niemczech od 1976 roku, ale miliony ludzi odmawiały i dopiero w 1984 r.

– wraz z wprowadzeniem grzywny – gwałtownie wzrosła liczba osób korzystających z pasów bezpieczeństwa. Kolejne dwie dekady później zaczęto wprowadzać regulacje związane z obowiązkiem zabezpieczania dzieci w fotelikach.

Obowiązek zapinania pasów bezpieczeństwa w Polsce został wprowadzony w 1983 r. i dotyczył wówczas tylko przednich siedzeń oraz dróg poza obszarem zabudowanym. Dopiero w 1991 roku obowiązek rozszerzono do stanu znanego dzisiaj – wszystkie drogi oraz wszystkie osoby w aucie.

Limity alkoholu we krwi zaczęto wprowadzać w Europie latach 70-tych. Jednocześnie wdrażano nowe koncepcje w budownictwie drogowym i oznakowaniu dróg.

W trakcie naszego życia mobilność indywidualna przeszła prawdziwą rewolucję! Ale oznacza to także bardzo duże zmiany w zachowaniu człowieka, obciążeniach dla jego ciała i umysłu!



Zmieniające się warunki nie pozostały bez konsekwencji:

W 1986 roku w Polsce było ponad 37 000 wypadków drogowych i 4667 ofiar śmiertelnych tych zdarzeń – przy 3,96 mln zarejestrowanych samochodach. W roku 1990 w naszym kraju było zarejestrowanych już 5,26 mln samochodów osobowych, odnotowano 50 532 wypadki, w których zginęły 7 333 osoby. W 2015 roku było już około 20 milionów pojazdów, około 33 000 wypadków i 2938 ofiar śmiertelnych wypadków drogowych – dzięki pasom bezpieczeństwa, poduszkom powietrznym, systemom wspomagania i lepszej infrastrukturze proporcje zmieniają się na naszą korzyść, ale nadal zagrożenie życia i zdrowia jest o wiele za wysokie. Nie podajemy statystyk z ostatnich lat, ponieważ zmiany w ruchu drogowym spowodowane pandemią zaburzą obraz, który wcześniej jasno się rysuje – dynamiczny rozwój motoryzacji, ale także szybko idący rozwój bezpieczeństwa biernego i czynnego w pojazdach, rozwój infrastruktury, edukacji oraz egzekwowania przepisów ruchu drogowego wywarł ogromny wpływ na życie jednostki.

Nowoczesny transport pozostaje ogromnym wyzwaniem dla każdego. Samochody osobowe, transport, motocykle, nowoczesne urządzenia transportu osobistego (np. hulajnogi), rowery, piesi - wszyscy jesteśmy stłoczeni w dużym natężeniu ruchu na polskich drogach, w miastach i mniejszych miejscowościach. Często pojawia się presja czasu i stres, co prowadzi do lekkomyślnych i agresywnych zachowań oraz ryzykownych manewrów. Oprócz innych użytkowników dróg musimy zwracać uwagę na znaki informacyjne, znaki nakazu i zakazu, sygnalizację świetlną, przejścia dla pieszych, nowoczesną infrastrukturę uspokajania ruchu i wiele innych rozwiązań na każdym rogu.

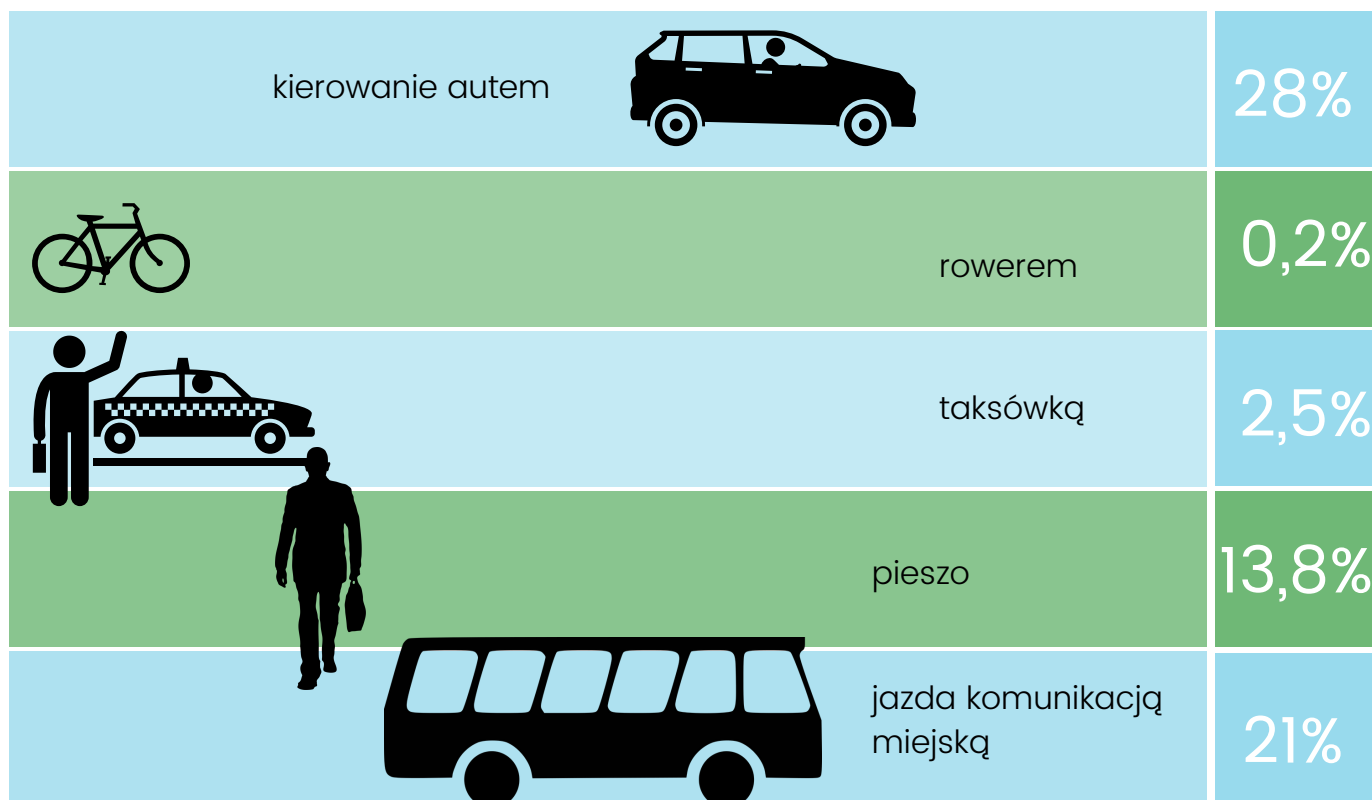
Bezpieczne uczestnictwo w ruchu drogowym jest zatem możliwe tylko wtedy, gdy nasze własne umiejętności wystarczą do sprostania tym wszystkim wyzwaniom. Na kolejnych stronach dowiesz się, dlaczego z wiekiem staje się to dla nas coraz trudniejsze i co można z tym zrobić.



SAMOCHÓD JEST I POZOSTANIE ISTOTNĄ CZĘŚCIĄ NASZEGO ŻYCIA

MOBILNOŚĆ W ŻYCIU CODZIENNYM!

Tak poruszają się osoby powyżej 60. roku życia
(codzienne aktywności, nie praca, dane Łódź, 2018)





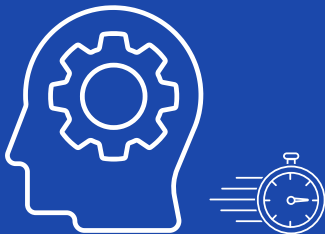
WZROK słabnie



SŁUCH pogarsza się



UWAGA ulega osłabieniu



SZYBKOŚĆ REAKCJI słabnie



MOBILNOŚĆ jest ograniczona



LEKI mogą wpływać na
PERCEPCJĘ i REAKCJE.

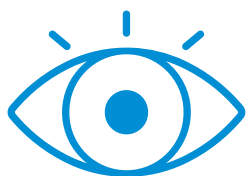
KIEDY KIEROWCA SIĘ STARZEJE... ...MUSI SIĘ DO TEGO PRZYSTOSOWAĆ

Z wiekiem, kierowcy mają dekady doświadczenia w prowadzeniu samochodu i zwykle czują się pewnie za kierownicą swojego auta. Nie ma dowodu na to, że starsi kierowcy stanowią większe zagrożenie dla pozostałych uczestników ruchu drogowego niż młodzi kierowcy lub kierowcy w średnim wieku. Starsi kierowcy, w przeciwieństwie do młodych, nie poszukują ryzyka i nie łamią świadomie przepisów. Unikają jazdy nocą, w złych warunkach atmosferycznych, po nieznanach trasach. Niedoskonałości rekompensują doświadczeniem i rozwagą. Natomiast to oni właśnie są bardziej narażeni na wszelkie obrażenia, włącznie ze śmiertelnymi. Wiek niesie ze sobą pewne ograniczenia, które wpływają na nasze bezpieczeństwo podczas jazdy.

Z wiekiem zachodzi wiele istotnych zmian. Pogarsza się ostrość wzroku oraz szerokość pola widzenia, wzrasta wrażliwość na ostre światło, które może nawet oślepić na kilka sekund, a jazda w nocy staje się znacznie większym wyzwaniem. Podobnie pogarsza się słuch i zdolność słyszenia kierunkowego. Tak zwane „rozpraszacze” – telefon, burzliwa audycja radiowa lub rozmowa z pasażerem mogą znacznie ograniczyć zdolność koncentracji, przewidywania i reakcji. Do tego dochodzi znacznie wolniejszy czas reakcji – zwłaszcza, gdy w tym samym czasie działają inne bodźce, takie jak sygnalizacja świetlna, duże natężenie ruchu czy złe warunki atmosferyczne. Kolejnym czynnikiem ryzyka jest pogorszenie ogólnej sprawności fizycznej – np. problemy ortopedyczne mogą znacznie opóźnić czas reakcji lub poważnie ograniczać pole widzenia. Inną ważną kwestią dla kierowców są przyjmowane leki, które mogą powodować zmęczenie, utrudniać koncentrację i uwagę.

Niestety procesu starzenia się nie da się zatrzymać. Ale można zrobić wiele, aby jak najdłużej pozostać w dobrej formie i cieszyć się AUTObezpieczeństwem!





... pogarsza się wraz z wiekiem: zmniejsza się ostrość i zakres pola widzenia, pogorsza głębia i widzenie o zmroku, w nocy, o świcie, zwiększa się wrażliwość na odbłask (np. deszcz, światło na przedniej szybie). Niebezpieczeństwo przeoczenia czegoś wzrasta.



Jak we wszystkich narządach, prędzej czy później w oku zachodzą procesy starzenia, które powodują pogorszenie widzenia. Często pierwsze zmiany zauważamy już w wieku 40 lat. Nagle masz coraz więcej problemów z wyraźnym widzeniem rzeczy znajdujących się blisko ciebie, potrzebujesz więcej światła do czytania. Typowe zjawisko starczowzroczności, za które odpowiada nasza soczewka. Jeszcze w dzieciństwie elastyczna, z wiekiem twardnieje coraz bardziej deformuje. Kompresja soczewki jest kluczowa do ostrego widzenia z bliskiej odległości. Kupujemy pierwsze okulary do czytania.



Kto: Kierowcy powyżej 40

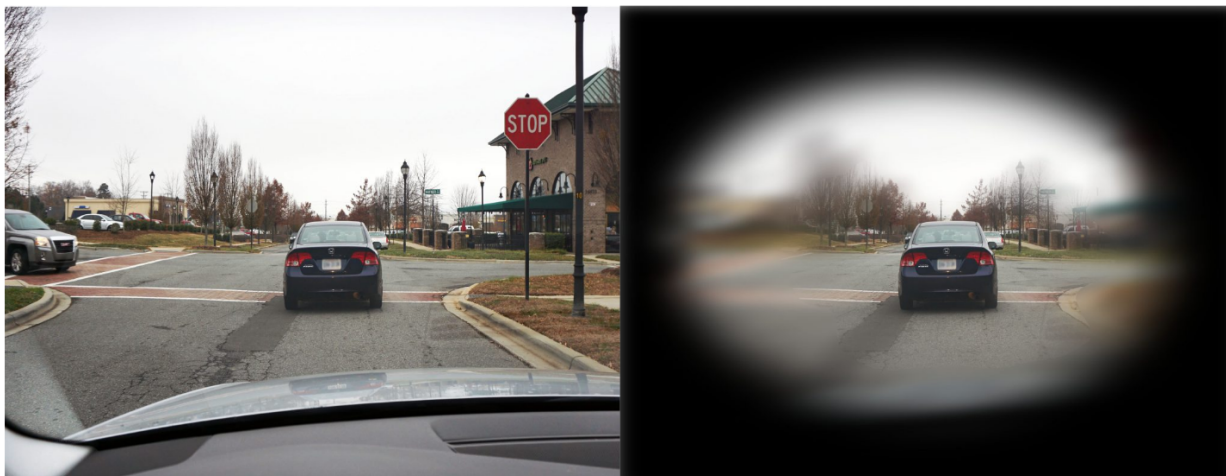
Kiedy: raz w roku

Gdzie: u okulisty

Ważne: Kierowcy powinni sprawdzać szczególnie ostrość wzroku o zmierzchu i w nocy

Z wiekiem trudno nam również wyraźnie widzieć rzeczy w oddali: wszystko wydaje się niewyraźne i jakby przez mgłę. To wina pogorszenia się naszego „obiektywu”. Wraz z wiekiem soczewka traci swą przejrzystość i staje się żółta lub brunatna - rozwija się zaćma. Sprawia to, że soczewka przepuszcza do oka mniej promieni świetlnych, co odczuwamy jako obniżenie ostrości wzroku, zmniejszenie nasycenia barw, obniżenie kontrastu.

Całkowicie normalna oznaka starzenia, która dotyka prawie wszystkich powyżej 70. roku życia. Zaćma jest również odpowiedzialna za ślepotę nocną. Jeśli zaćma bardzo przeszkadza w życiu codziennym można chirurgicznie usunąć mętną soczewkę i zastąpić ją sztuczną.



Stopień utraty ostrości i widzenia peryferyjnego zależy od ciężkości schorzenia.

90%
Polaków w wieku 18-65 ma różne problemy ze wzrokiem i oczami

tylko **2 na 5** osób wie, że wadę wzroku może badać nie tylko okulista, ale także optometrysta

88%
Polaków nie wyobraża sobie życia bez wzroku

Alarmujące dane
Niemal co 5. Polak bada wzrok raz na 5 lat lub rzadziej



Nasza wskazówka:

Przynajmniej raz w roku badaj wzrok u okulisty – sprawdź swój wzrok w warunkach zmierzchu oraz widzenie dynamiczne.

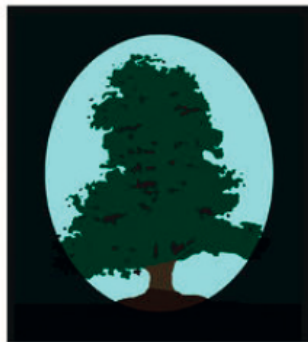
Ogólna zasada:

Nie wszystkie problemy ze wzrokiem można skorygować za pomocą okularów. W takim przypadku musisz dostosować swoją codzienność do swoich wad wzroku.



Jaskra:

Jaskra jest również powszechną chorobą w starszym wieku i wiąże się z ograniczonym polem widzenia. W ciele szklistym oka występują złogi, dlatego zmienia się ocena odległości.



Regularne badania

Na początku choroby typowe dla wieku są prawie niezauważalne. Jedynym sposobem na ich wykrycie, zanim jeszcze spowodują poważne upośledzenie lub ślepotę, jest pełne badanie lekarskie. Oprócz okularów i pomocy technicznych (np. sterowanie głosowe) istnieją również zabiegi profilaktyczne. Czynnikiem ryzyka, które przyspieszają starzenie się oczu, są palenie tytoniu, wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca lub wysoki poziom cholesterolu. Promieniowanie słoneczne UV może również uszkodzić soczewkę i siatkówkę, dlatego należy nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV. Ponadto oczy potrzebują dużej ilości witaminy A i luteiny, dlatego dla prawidłowego funkcjonowania zalecana jest zdrowa dieta z dużą ilością owoców (szczególnie aronii, jagód i borówek, malin, porzeczek, jeżyn) i warzyw (szczególnie jarmuż, kapusta włoska, brokuły, brukselka, awokado, natka pietruszki, szpinak, szczypior, papryka, dynia).



Kto: Kierowcy powyżej 60

Kiedy: co dwa lata

Gdzie: u audiologa

Ważne: Kierowcy powinni sprawdzać słyszenie wysokich dźwięków (istotne dla tzw. słyszenia kierunkowego). Możliwość szybkiej i niezawodnej identyfikacji kierunku, z którego dochodzi dźwięk, zwiększa bezpieczeństwo jazdy.



Nasza wskazówka:

Laryngolodzy i audiolodzy są pomocnymi partnerami w określaniu sprawności słuchu. Aparaty słuchowe mogą bardzo delikatnie kompensować ubytki słuchu. Powinieneś cierpliwie przetestować wszystkie opcje i – jeśli to konieczne – zdecydować się tylko na takie urządzenie, z którym czujesz się komfortowo i które najlepiej wspiera twój słuch.

Istotne jest, by zgłaszać się do lekarza, jeśli pojawiają się problemy ze słuchem. Zwłaszcza, że niedosłuch wpływa na jakość życia, ma też związek z pojawianiem się kolejnych schorzeń, takich jak izolacja, rozwój demencji, przyspieszony rozwój choroby Alzheimera.

Pogorszenie słuchu jest oznaką zużycia komórek rzęsatych w uchu wewnętrznym. Nerw słuchowy i ośrodek słuchowy również podlegają procesowi starzenia. Oprócz naturalnych procesów zużycia, do utraty słuchu przyczyniają się również choroby sercowo-naczyniowe i metaboliczne, hałas, nikotyna, wysokie ciśnienie krwi i cukrzyca.

Jest to najpierw zauważalne w przypadku wysokich częstotliwości lub szumu w tle. Słabiej odbierasz naturalne dźwięki otoczenia, np. ćwierkanie ptaków? Czy jest ci trudno zrozumieć rozmowy w hałaśliwym otoczeniu? Najwyższy czas na wizytę u laryngologa i audiologa!

Badania GUS w Polsce (grudzień 2020r.) pokazały, że blisko połowa ankietowanych osób powyżej 60. roku życia (49%) cierpiało lub cierpi na problemy ze słyszeniem w codziennych sytuacjach, a co 6. osoba odczuwa takie dolegliwości stale. Wśród najczęstszych konsekwencji wskazywanych podczas wywiadów znalazły się trudności w trakcie oglądania telewizji lub słuchania muzyki (30%), frustracja z powodów kłopotów z komunikacją ogólnie (21%), niemożliwość porozumienia się z najbliższymi (11%), problemy z załatwieniem spraw urzędowych (10%) oraz niezrozumienie przez wnuki/rodzinę (8%).

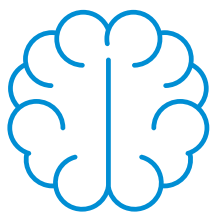
Co ciekawe ma to także ogromny wpływ na prowadzenie pojazdu! Możliwość szybkiej i niezawodnej identyfikacji kierunku, z którego dochodzi dźwięk, zwiększa bezpieczeństwo jazdy.

Szybkie działanie pozwala uniknąć izolacji

Szczególnie w przypadku ubytku słuchu związanego z wiekiem niezwykle ważna jest jak najszybsza reakcja. Nielezione ubytki słuchu wpływają na znaczne pogorszenie komfortu życia, od codziennych rozmów, przez ryzyko wycofania społecznego i demencji. Słaby słuch ma znaczący wpływ na zdolność prowadzenia pojazdów. W dzisiejszych czasach nikt nie musi cierpieć z powodu ubytku słuchu związanego z wiekiem. Nowoczesne aparaty słuchowe są małe i niepozorne, a ogromnie poprawiają jakość naszego życia.



UWAGA



... ulega osłabieniu. Uwaga to proste słowo jednak kryje się za nim skomplikowany wzorzec umiejętności łączenia koncentracji, aktywności zmysłowej i umysłowej oraz utrzymywania jej przez pewien czas.



Wyszukiwanie i ocena potrzebnych informacji w polu widzenia staje się dla nas coraz trudniejsza wraz z wiekiem. Jest to szczególnie ważne, gdy poruszamy się w nieznanym środowisku lub gdy mamy do czynienia z nowymi zadaniami. Ponadto wraz z wiekiem zmniejsza się podzielność uwagi i rośnie prawdopodobieństwo przypadkowego rozproszenia.

Podzielność uwagi

Ukierunkowanie uwagi na pewne aspekty sytuacji na drodze, przy jednoczesnym ignorowaniu innych aspektów jest tym trudniejsze im jesteśmy starsi. Coraz trudniej odróżnić informacje ważne od nieistotnych. Podzielność uwagi odnosi się do umiejętności obserwowania kilku rzeczy jednocześnie, takich jak inne pojazdy, ludzie, warunki drogowe lub sygnalizacja.

Prowadząc samochód, trzeba jednocześnie zwracać uwagę na różne elementy sytuacji na drodze, ale także odfiltrowywać poszczególne, chwilowo najważniejsze szczegóły i jak najszybciej na nie reagować.

SZYBKOŚĆ REAKCJI



... słabnie.

Nasz mózg jest najszybszy w wieku około 20 lat, a wszystkie funkcje poznawcze osiągają najwyższy potencjał około 35 roku życia. Potem nieubłaganie zaczyna się powolny proces degradacji. Winowajcą jest stopniowy rozkład osłonek nerwowych. Warstwa tłuszczu zwykle otacza komórki nerwowe i działa podobnie do plastikowej osłony, która izoluje kable elektryczne.

Jednak od 40 roku życia ta osłonka mielinowa zaczyna się stopniowo kurczyć. Ale im gęstsza warstwa ochronna w komórkach nerwowych mózgu, tym szybciej może on reagować na bodźce. Uszkodzone warstwy nie regenerują się odpowiednio z powodu wieku, sprawności fizycznej i psychicznej. Kurcząca się osłonka mielinowa jest również powodem, dla którego z wiekiem poruszamy się wolniej, nawet jeśli stawy są jeszcze sprawne.



Kto: Kierowcy powyżej 60

Kiedy: w regularnych odstępach czasu

Gdzie: Niektóre ośrodki szkolenia kierowców lub u niektórych lekarzy medycyny pracy i psychologów transportu

Ważne: Kierowcy powinni mieć sprawdzoną zdolność koncentracji i szybkość przetwarzania informacji



Wolniej?

Dobry czas reakcji jest niezbędny do bezpiecznej jazdy. Czas reakcji opisuje czas, jaki upływa między percepcją bodźca a reakcją na niego. Musimy do tego doliczyć czas reakcji mechaniki pojazdu, aby rzeczywiście nasza decyzja została uwidoczniła w działaniu. Szybkość reakcji, zależy od wielu czynników.

Przede wszystkim dobre widzenie, słuch czy dotyk są podstawą postrzegania bodźca. Aby uzyskać dobry czas reakcji, ważne jest, aby móc się skoncentrować i zrozumieć informacje. Ponieważ bodźce działają w tym samym czasie, z wiekiem takie postrzeganie staje się dla nas coraz trudniejsze. Nasz czas reakcji znacznie spowalnia, jeśli musimy zwracać uwagę na sygnalizację świetlną, duże natężenie ruchu, pieszych oraz szereg innych informacji z zewnątrz. Po 65 roku życia czas reakcji może być wolniejszy o 10-20%.

Pamiętaj, aby dać sobie więcej czasu na reakcję – zachowaj większy odstęp, jedź wolniej i zawsze upewnij się, że masz odpowiednio dużo czasu i miejsca do wykonania manewru.

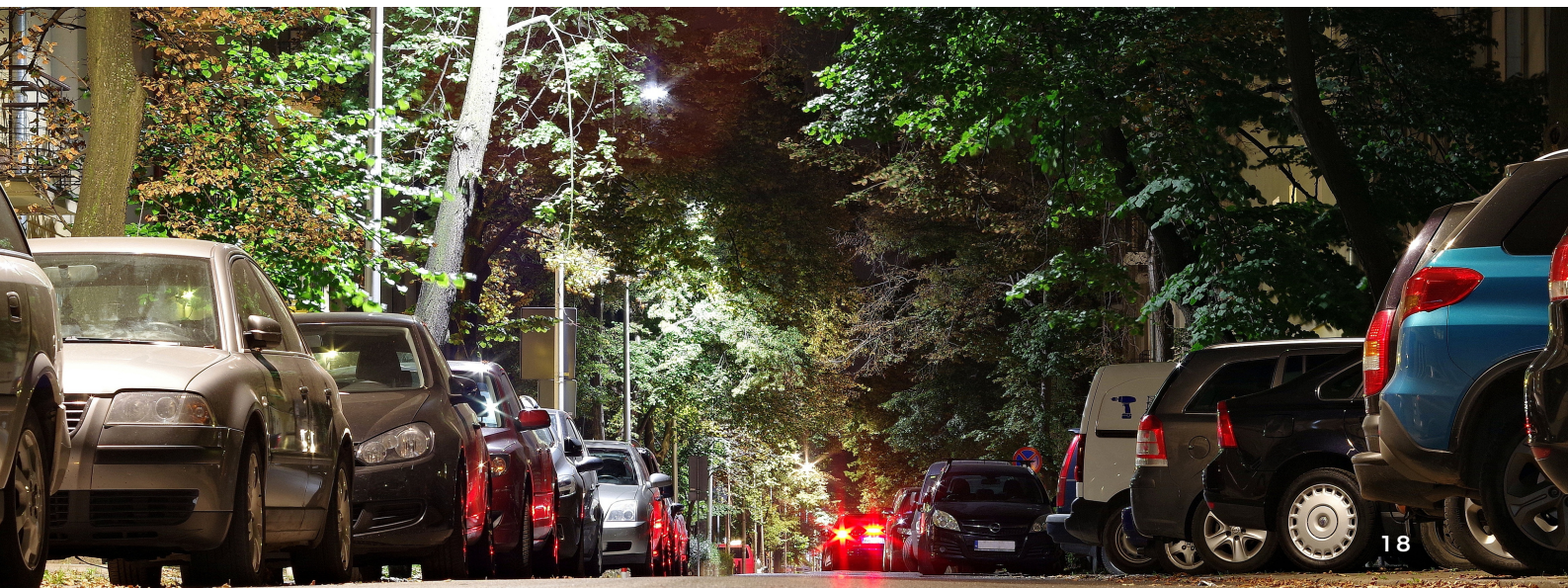
Trening mózgu

Pewne spowolnienie czasu reakcji jest nieuniknione, ale szybkość przetwarzania informacji można wytrenować. Nawet w starszym wieku możemy zachować formę i poprawić naszą wydajność dzięki treningowi mózgu za pomocą krzyżówek, gier logicznych lub nawet nowych przepisów kulinarnych, zajęć z tańca czy garncarstwa! Aktywność może rekompensować straty związane z wiekiem. Elektroniczne systemy wspomagające, takie jak tempomat, ostrzeżenia o korkach lub dane dotyczące jazdy wyświetlane na przedniej szybie, mogą być bardzo pomocne w starszym wieku.



Nasza wskazówka:

Trenuj swój mózg regularnie! Oprócz klasycznego Sudoku i krzyżówek, warto grać w szachy, gry planszowe i karciane, liczyć w pamięci, nauczyć się piosenki na pamięć lub nawet nowego języka obcego – to utrzymuje mózg w dobrej kondycji!



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA



Z wiekiem tracimy masę mięśniową, gibkość, siły oraz koordynację ruchową.

Sztywne stawy i bóle przy niektórych ruchach stają się coraz bardziej dokuczliwe w życiu codziennym. Proste czynności, takie jak wchodzenie po schodach czy wychodzenie z wanny, stają się trudne, mniej pewne, przez co wzrasta też niebezpieczeństwo upadku.

Takie problemy ortopedyczne są również głównym czynnikiem ryzyka podczas jazdy. Sztywne stawy mogą znacznie opóźnić hamowanie, ból w okolicy szyi utrudnia patrzenie przez ramię, a sztywność w obręczy barkowej i ramionach spowalnia reakcje, np. kiedy trzeba szybko ominąć przeszkodę.

Bądź aktywny! Warto utrzymywać dobrą sprawność fizyczną, nawet przez najprostsze ćwiczenia rozciągające lub piesze wycieczki. Regularne spacery wzmacniają układ szkieletowo-mięśniowy i sercowo-naczyniowy. Pływanie wzmacnia stawy i podnosi wydolność. Każde regularne ćwiczenia pomagają zachować dłuższą samodzielność i dobrą kondycję.

Aktywność i ta fizyczna, i intelektualna jest w stanie opóźnić pojawienie się wielu związanych z upływem lat dolegliwości. Ćwiczenia mogą poprawić twoją sprawność fizyczną i wytrzymałość potrzebną do dłuższych podróży. Wprowadź też nowe nawyki, np. otwieraj drzwi samochodu przeciwną (prawą) ręką – wymuszony obrót całego ciała pozwala spojrzeć, czy możemy bezpiecznie wysiąść! Jest to nawet obowiązkowe w Wielkiej Brytanii!



CHOROBY I LEKI



Z wiekiem coraz więcej chorób daje o sobie znać.

Regularne przyjmowanie leków staje się codziennością. Sprawdź czy choroba lub przyjmowany lek ograniczają twoją zdolność do prowadzenia pojazdów. Im więcej leków, tym większe ryzyko! Mieszanie alkoholu z niektórymi lekami może być bardzo groźne w skutkach. Nawet „ziołowe” preparaty dostępne bez recepty mogą same wywoływać skutki uboczne lub zmieniać działanie leków na receptę. Zawsze czytaj dołączone do lekarstw ulotki (zwykle jest tam informacja o możliwym wpływie na zdolność do prowadzenia pojazdów), w razie wątpliwości zapytaj lekarza lub farmaceutę!

Poniżej chcielibyśmy przyjrzeć się bliżej ważnym chorobom, które mogą mieć wpływ na kondycję kierowcy.



Kto: wszyscy kierowcy cierpiący na choroby przewlekłe lub nawracające

Kiedy: regularnie

Gdzie: u lekarza rodzinnego lub u lekarza specjalisty

Ważne: Kierowcy powinni wyjaśnić czy choroba lub przyjmowany lek ogranicza ich zdolność do prowadzenia pojazdów

Choroby sercowo-naczyniowe

stanowią podwójne ryzyko. Po pierwsze, serce i układ krążenia reagują negatywnie na stresy związane z prowadzeniem samochodu. Pośpiech, stres, duże prędkości, napięta uwaga, a może nawet agresja innych użytkowników dróg przyspieszają tętno i zwiększają ciśnienie krwi. W przypadku nadciśnienia krwi i zwężonych tętnic wieńcowych oznacza to dodatkowe ryzyko.

Choroby sercowo-naczyniowe prowadzą również do innych problemów fizycznych, które znacznie zagrażają bezpiecznej jeździe. Na przykład poważna arytmia serca może prowadzić do mikro niedotlenienia mózgu i chwilowego pogorszenia świadomości. Jest to bardzo trudne do przewidzenia, a w takim momencie można stracić kontrolę podczas jazdy.



Nasza wskazówka:

Stan zdrowia każdego kierowcy to bardzo indywidualna sprawa, dlatego najlepiej przejąć inicjatywę i skontrolować stan zdrowia pod kątem kierowania pojazdem u swojego lekarza rodzinnego i/lub prowadzącego.

- wzrok i słuch
- możliwe ograniczenia ruchu
- choroby serca i naczyń
- cukrzyca
- choroby układu nerwowego (np. choroba Parkinsona, udar, demencja)
- choroby psychiczne (lęk, depresja)
- radzenie sobie z alkoholem i narkotykami



Cukrzyca

Co czwarta osoba powyżej 60. roku życia w Polsce ma stwierdzoną cukrzycę. Wiele osób jest niezdiagnozowanych, ma stan przedcukrzycowy (czyli w badaniu krwi na czczo poziom glukozy 100-125 mg/dl) lub nie wie, że ma cukrzycę. Diagnoza jest prawdziwym wyzwaniem dla seniora, ponieważ musi pilnować poziomu cukru we krwi oraz zmienić nawyki żywieniowe. Jednak cukrzyca nie jest nieszkodliwym skutkiem ubocznym starzenia, ale chorobą, którą należy traktować poważnie. W Polsce w 2017 roku średnio co 2 godziny lekarze przeprowadzali dużą amputację związaną z cukrzycą.

Diabetyk w Polsce może ubiegać się o prawo jazdy (również zawodowe), ale musi spełnić dodatkowe warunki. Jednym z nich jest uzyskanie opinii od lekarza diabetologa potwierdzającej dobre wyrównanie metaboliczne cukrzycy oraz małą skłonność do ciężkich niedocukrzeń. Wahania poziomu cukru we krwi spowodowane cukrzycą grożą śpiączką. Ciężka hipoglikemia może być podstawą do odebrania prawa jazdy.

Każdy kierowca diabetyk ma ogromną dodatkową odpowiedzialność za swój stan zdrowia, przyjmowanie odpowiednich leków i regularne monitorowanie swojego stanu zdrowia u lekarza.

Choroba Parkinsona lub demencja

Choroba Parkinsona i demencja to również choroby typowe w starszym wieku, ale w zaawansowanym stadium nie pozwalają już na prowadzenie samochodu. Początkowe objawy choroby Parkinsona są łagodne, w związku z czym mogą być bagatelizowane lub trudne do zidentyfikowania, zarówno dla osób dotkniętych chorobą, jak i dla środowiska.

Jeśli jednak objawy staną się uciążliwe, należy natychmiast przerwać prowadzenie pojazdów.

Leki

Do leków mających zdecydowanie negatywny wpływ na bezpieczeństwo ruchu drogowego należą leki: uspokajające, nasenne, antydepresyjne, pobudzające, niektóre przeciwbólowe, niektóre antyhistaminowe (przeciwuczuleniowe) oraz środki przeciwko przeziębieniom i grypie. Działanie różnego rodzaju leków może być bardziej zdradliwe od alkoholu, ponieważ ich wpływ na organizm może utrzymywać się przez kilka dni, nawet po zaprzestaniu ich zażywania. Leki zachodzą też we wzajemne interakcje. Z wiekiem połykamy coraz więcej różnych tabletek: średnio od sześciu do ośmiu różnych składników aktywnych. Dlatego dobór i dawkowanie powinno być zawsze dokonywane przez lekarza.



LISTA DO SAMOKONTROLI



Wykonaj test i odpowiedz na poniższe pytania.
Bądź ze sobą szczery!

Pamiętaj, że jeśli chodzi o samoocenę, często nie jesteśmy obiektywni. Może warto skonsultować sytuację z kimś bliskim lub przyjacielem. Czy Twój pasażerowie lubią z Tobą jeździć? Czy ich wrażenia ze wspólnej podróży są spójne z twoimi?

Obiecaj sobie, że mówisz prawdę!

Czy czasami mam wrażenie, że przeszkadzam innym na drodze?

Czy umiem szybko włączyć się do ruchu?

Czy trudno mi spojrzeć przez ramię?

Czy podczas skręcania właściwie oceniam prędkość nadjeżdżających pojazdów?

Czy pozostaję w pasie ruchu, nawet podczas pokonywania zakrętów?

Czy zawsze zachowuję wystarczającą odległość od innych pojazdów?

Czy zawsze niezawodnie podążam za wskazaniem sygnalizacji świetlnej?

Czy respektuję pierwszeństwo innych?

Czy czasami inny pojazd pojawia się „niewiadomo skąd” i zaskakuje mnie?

Czy mam trudności ze zlokalizowaniem sygnału karetki pogotowia lub innego pojazdu uprzywilejowanego?

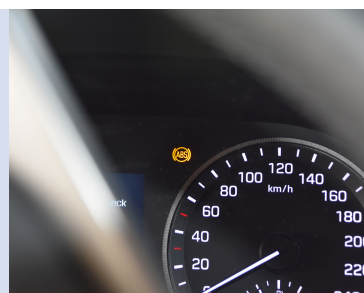


ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



Bądź FIT I AUTObezpieczny!

Używaj nowinek TECHNICZNYCH
dla własnego bezpieczeństwa!



Skorzystaj z OFERTY SZKOLENIOWEJ
I INFORMACYJNEJ!

PRZEMYŚL

kiedy jest jeszcze czas!





Nasza wskazówka:

Zapoznaj się z różnymi opcjami ćwiczeń fizycznych w Twojej okolicy. Dedykowane zajęcia dla seniorów są organizowane w klubach fitness, klubach seniora, domach kultury, itp. Zaplanuj regularne ćwiczenia fizyczne. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem rodzinnym, znajomymi i/lub z kimś z rodziny.

Dbaj o kondycję i AUTObezpieczeństwo.

Jeśli za dużo odpoczywasz, rdzewiejesz - to szczególnie ważne w starszym wieku.

Z biegiem lat tracimy coraz więcej masy mięśniowej co może powodować lub nasilać wiele dolegliwości. Zwiększa się ryzyko upadków, nasilają się problemy krążeniowe i zmniejsza się ogólna wydajność organizmu. Istnieje jednak skuteczny sposób, aby temu zapobiec: aktywność fizyczna.

Dla seniorów istnieją dodatkowe korzyści ze sportu, takie jak fakt, że regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko chorób przewlekłych, zmniejszają ryzyko kontuzji, a nawet poprawiają nastrój.

Liczne badania pokazują, że osoby, które regularnie ćwiczą, starzeją się zdrowiej. Nawet jeśli zaczniemy ćwiczyć w późnym wieku, nadal możemy znacznie poprawić nasze samopoczucie i kondycję. Utracie mięśni można skutecznie przeciwdziałać indywidualnie dobraną gimnastyką.



Korzystaj z rozwiązań technicznych, które służą Twojemu bezpieczeństwu!

Nie ma samochodów dla seniorów, ale są samochody z przyjazną dla seniorów ergonomią i systemami wspomagania.

Niskie samochody sportowe i dynamiczne coupé naprawdę robią wrażenie. Ale jeśli przy wsiadaniu bołą cię plecy, a pole widzenia z fotela kierowcy jest ograniczone, zabawa się kończy. Wyższa pozycja siedząca, szeroko otwierane drzwi i dobra widoczność dookoła mogą znacznie ułatwić prowadzenie pojazdu w starszym wieku. Nowoczesne rozwiązania techniczne dopełniają komfort podczas jazdy.

Automatyczna skrzynia biegów zapewnia spokojną jazdę. Czujniki i kamery cofania ułatwiają parkowanie. Systemy utrzymania pasa ruchu sygnalizują przejechanie linii lub naprowadzają samochód z powrotem na pas drogi. Detekcja pojazdów w martwym polu pomaga w zmianie pasa ruchu. Systemy hamowania awaryjnego zapobiegają kolizjom. Systemy noktowizyjne ostrzegają o przeszkodach w nocy, a nowoczesne systemy oświetlenia automatycznie przełączają się między światłami do jazdy dziennej, mijania a długimi. Automatyczne doświetlanie zakrętów zapewnia optymalne oświetlenie. Urządzenia nawigacyjne pomagają w pełni skoncentrować się na jeździe – zwłaszcza jeśli duży wyświetlacz o wysokim kontraście lub wyświetlacz na przedniej szybie pojazdu (Head Up Display).

Wiele nowoczesnych samochodów oferuje takie wyposażenie i może znacznie poprawić twój komfort jazdy. Jeśli jednak zmieniasz samochód na dużo nowszy, zacznij od spokojnego zapoznania się ze wszystkimi nowinkami, aby nie zostać zaskoczonym przez któryś z systemów podczas jazdy.





Nasza wskazówka:

Szkoły nauki jazdy często oferują jazdy doszkalające lub sprawdzające z informacją zwrotną. Dowiedz się, czy w Twojej okolicy jest odpowiednia oferta.

Informacja zwrotna



Telematyka oraz psychotechnika były do tej pory zarezerwowane dla flot i kierowców zawodowych. Jednak informacje zwrotne to cenne wskazówki dla każdego kierowcy.

Wiemy już jak wiele można zrobić, aby zapewnić sobie jak najdłuższe bezpieczeństwo jazdy, poprzez regularne badania i ćwiczenia fizyczne oraz intelektualne.

Warto też przetestować własne umiejętności za kierownicą w nieskomplikowany i przede wszystkim niewiążący sposób podczas jazdy z instruktorem.

Profesjonalna informacja zwrotna na temat własnych wyników może pomóc zmienić pewne nawyki lub wprowadzić nowe techniki jazdy.

Wynik takiej ewaluacji jest tylko dla ciebie i nie ma wpływu na posiadane uprawnienia.



Skorzystaj z ofert szkoleniowych i informacyjnych!

Ośrodki ruchu drogowego lub szkoły nauki jazdy w Twojej okolicy mogą oferować specjalne jazdy doszkalające.

Z biegiem lat wkrada się coraz więcej rutyny. Jak sobie poradzimy w nowych sytuacjach? Szkolenie z bezpieczeństwa jazdy jest dobrą opcją, aby przeciwdziałać swoim niepewnościom, sprawdzić i doskonalić swoje umiejętności w trudnych sytuacjach drogowych w bezpiecznych warunkach. Warto też śledzić nowinki techniczne i koniecznie być na bieżąco ze zmianami w przepisach ruchu drogowego.

Pomyśl o zmianach. Kiedy przyjdzie na to pora!

Może życie bez samochodu będzie równie aktywne i ciekawe?

Najpierw nie wyobrażamy sobie życia bez samochodu, ale w pewnym momencie trzeba przyznać, że ograniczenia i stresy mogą nas przerastać. Może to wywoływać pewien niepokój, a nawet strach. Rezygnacja z prowadzenia samochodu nie musi oznaczać ograniczenia mobilności. Istnieje wiele sposobów na bezpieczne i wygodne aktywne życie.



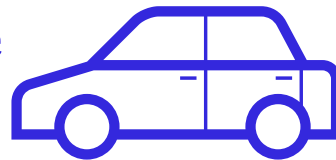
Nasza wskazówka:

Czy jesteś już uprawniony do darmowego transportu publicznego?

Czy masz ulubioną firmę taxi?

Czy wiesz kto z twoich znajomych nadal prowadzi samochód?

Co zrobić by jak najdłużej jeździć bezpiecznie samochodem?



Obserwuj swoje ciało



bóle, zeszywnienie i ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków i tułowia mogą spowalniać obserwację otoczenia i ocenę sytuacji.

Sprawdzaj WZROK



co najmniej raz w roku. Problemy ze wzrokiem mogą utrudniać odczytanie znaków drogowych, ocenę odległości i zauważenie pieszych lub rowerzystów, a także pojazdów pojawiających się z boku samochodu.

Badaj słuch



Kierowcy powinni mieć sprawdzoną zdolność słyszenia wysokich dźwięków. Możliwość szybkiej i niezawodnej identyfikacji kierunku, z którego dochodzi dźwięk, zwiększa bezpieczeństwo jazdy.

Bądź aktywny



Aktywność i ta fizyczna, i intelektualna jest w stanie opóźnić pojawienie się wielu związanych z upływem lat dolegliwości. Ćwiczenia mogą poprawić twoją sprawność fizyczną i wytrzymałość potrzebną do dłuższych podróży.

Ogranicz rozpraszacze



Wycisz telefon, albo wyłącz telefon w czasie jazdy. Zaplanuj wcześniej trasę podróży, a jeśli używasz nawigacji umieść ją w stabilnym uchwycie nie ograniczającym pola widzenia. Im mniej zadań na raz, tym lepiej!

Ćwicz koncentrację



Nawet w starszym wieku możemy zachować formę i poprawić naszą wydajność dzięki treningowi mózgu za pomocą krzyżówek, sudoku lub nowych przepisów kulinarnych, a nawet zajęć z tańca czy garncarstwa!



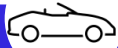
Sprawdzaj ulotki leków!

Zawsze czytaj dołączone do leków ulotki (zwykle jest tam informacja o możliwym wpływie na zdolność do prowadzenia pojazdów), w razie wątpliwości zapytaj lekarza lub farmaceutę!



Patrz na pogodę!

POGODA i pora dnia mają bardzo duży wpływ na nasze samopoczucie, warunki drogowe oraz percepcję otoczenia. Sprawdź prognozy, nie planuj podróży w trudnych warunkach, a nawet o zmierzchu lub w nocy.



Zmień auto!

na nowszy, wyposażony w więcej systemów wspomagających kierowcę. Wiele elementów zwiększających bezpieczeństwo możesz też dokupić i zainstalować w swoim samochodzie.



Doszkalaj się

KURS DOSZKALAJĄCY lub jazda z instruktorem mogą pomóc w zmianie pewnych nawyków i dostosowaniu do nowych warunków.



Nie przeciążaj się!

Jeśli masz słabszy dzień, są złe warunki lub masz jakieś wątpliwości to po prostu skorzystaj z alternatywy – taxi, transport publiczny lub ktoś z bliskich. To na pewno lepsze rozwiązania niż ryzyko dla siebie i innych na drodze!

Jak najdłużej zachowaj sprawność!



PARTNERSTWO
DLA
BEZPIECZEŃSTWA
DROGOWEGO

PomocToMoc

Akcja sfinansowana z funduszu prewencyjnego

