



Sicher AUTOmobil im Alter

Tipps und Hinweise für Sie, Ihre Familie
und Ihre Freunde



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Digitales
und Verkehr

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



UK|BG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Die wichtigsten Gesundheits-CHECKS



SehCHECK | Seite 5



HörCHECK | Seite 5



ReaktionsCHECK | Seite 6



GesundheitsCHECK | Seite 7

Besorgt um die Sicherheit Ihres Angehörigen oder Bekannten?

So sprechen Sie das sensible Thema an:



Der genaue Blick auf die Fahrpraxis



Gute Vorbereitung ist das A und O



Die richtige Gelegenheit



Das Thema „Fahrtüchtigkeit“ ansprechen



Hilfe anbieten. Gesundheit checken.



Keinen Erfolg gehabt? Was nun?

Liebe Leserinnen und Leser,

das Auto schenkt uns Lebensqualität, Unabhängigkeit und soziale Kontakte – meist viele Jahrzehnte lang. Auch zum Rentnerleben gehört es selbstverständlich dazu und ermöglicht eine uneingeschränkte Mobilität. Daher setzen sich die meisten auch im hohen Alter noch hinter's Steuer. Schließlich werden wir nicht nur immer älter, sondern bleiben auch im hohen Alter noch aktiv und gesund. Und wer fit ist, kann auch Auto fahren.

Aber was genau bedeutet eigentlich „fit sein“? Bei welchen Anzeichen stellt man eine Gefahr für sich und andere im Straßenverkehr dar? Fragen, die sich viele Angehörige stellen, wenn Eltern oder Großeltern sich wie selbstverständlich hinter's Lenkrad setzen. Denn zumeist sind es die Angehörigen, welche Beeinträchtigungen bei Ihren Familienmitgliedern als Erste bemerken.

Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen Tipps geben, wie Sie mit älteren Verwandten oder Freunden empathisch über das Thema Mobilität sprechen und sie unterstützen können. Rund um das Thema „Verkehrssicherheit im Alter“ gibt es viel zu erfahren.





Fit am Steuer? Die wichtigsten Gesundheits- CHECKS für eine sichere und lebenslange Mobilität

Grundsätzlich gilt: Das Geburtsdatum sagt nichts darüber aus, ob eine Person fahrtüchtig ist. Es gibt auch kein Verfallsdatum für den Führerschein. Bis zu welchem Alter man ohne Leistungseinbußen Auto fahren kann, ist individuell verschieden. Einige bemerken bereits mit Anfang 50 erste Probleme – zum Beispiel, dass die Sehtüchtigkeit abnimmt oder die Reaktionsgeschwindigkeit verlangsamt ist. Andere sind hingegen noch bis ins hohe Alter topfit. Allerdings können auch jüngere Autofahrende in ihrer Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt sein – etwa durch Herzkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten. Klarheit kann ein Besuch beim Arzt bringen. Ermutigen Sie deshalb insbesondere ältere Autofahrende, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, und besprechen Sie mit ihnen das Thema Fahrtüchtigkeit. Folgende Gesundheitschecks empfiehlt der DVR für eine sichere Mobilität:



Der SehCHECK

- Wer:** Autofahrende ab 40
- Wann:** einmal im Jahr
- Wo:** beim Augenarzt
- Wichtig:** Autofahrende sollten ihre Sehschärfe bei Dämmerung und bei Nacht prüfen lassen



Der HörCHECK

- Wer:** Autofahrende ab 60
- Wann:** alle zwei Jahre
- Wo:** beim Ohrenarzt
- Wichtig:** Autofahrende sollten die Fähigkeit, hohe Töne wahrnehmen zu können, überprüfen lassen (entscheidend für das sogenannte Richtungshören)



Der ReaktionsCHECK

- Wer:** Autofahrende ab 60
- Wann:** in regelmäßigen Abständen
- Wo:** Begutachtungsstellen für Fahreignung oder bei einigen Betriebs- und Arbeitsmedizinern
- Wichtig:** Autofahrende sollten ihre Konzentrationsfähigkeit und die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung überprüfen lassen

Eine erste Einschätzung zur Fahrfitness bringt der Online-Selbsttest des DVR unter: www.dvr.de
Er ersetzt nicht den Besuch beim Arzt!





Der GesundheitsCHECK

- Wer:** alle Autofahrenden, die unter chronischen oder wiederkehrenden Erkrankungen leiden
- Wann:** regelmäßig
- Wo:** beim Hausarzt oder beim Facharzt
- Wichtig:** Autofahrende sollten abklären, ob die Erkrankung oder gegebenenfalls auch die Medikation die Fahreignung einschränkt

Das Programm „sicher mobil“

Das vom DVR konzipierte und vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) finanzierte Programm wendet sich hauptsächlich an aktive Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ab 65 Jahren, ganz gleich, ob sie überwiegend mit dem Auto, dem Fahrrad oder Pedelec, zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Ziel ist es, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die dabei helfen, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben. Speziell ausgebildete Moderierende gehen dabei in kostenfreien Seminaren auf besondere Interessen und Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein.

Erfahren Sie mehr unter:

www.dvr.de/programme/aeltere-menschen



Die wichtigsten sechs Schritte, das Thema Fahrtüchtigkeit anzusprechen

Eine aktuelle Umfrage hat gezeigt: 41 Prozent der Angehörigen eines älteren Autofahrers sind besorgt um dessen Sicherheit am Steuer.

Das sensible Thema Fahrtüchtigkeit anzusprechen, ist jedoch nicht immer einfach.

Wie Sie sich am besten auf ein solches Gespräch vorbereiten, zeigt der folgende Leitfaden, der vom DVR gemeinsam mit dem Verkehrspsychologen und Altersforscher Prof. Dr. Heinz Jürgen Kaiser entwickelt wurde.

1

Der genaue Blick auf die Fahrpraxis

Um im Zweifelsfall zu beurteilen, wie sicher Ihr Angehöriger mit dem Auto unterwegs ist, raten Experten, bei Mitfahrten darauf zu achten, wie gut der Betreffende in den Verkehr hineinfindet, ob seine Geschwindigkeit angemessen ist oder ob Fehler beim Abbiegen auftreten. Denn dies sind statistisch gesehen typische Fahrfehler älterer Menschen.

Bitten Sie die betreffende Person, sich selbst kritisch zu hinterfragen und dabei ehrlich zu sich selbst zu sein. Wie sicher ist sie beim Autofahren. Was hat sich an der Fahrweise verändert? Fühlt sie sich in einigen Situationen unsicher oder überfordert?

2

Gute Vorbereitung ist das A und O

Wenn Sie mit Ihrem Angehörigen über das Thema Fahr-tüchtigkeit sprechen möchten, sollten Sie sich vorher darüber im Klaren sein, warum Sie sich Sorgen machen. Liegt es an der Fahrweise Ihres älteren Angehörigen, am Alter oder gibt es andere Gründe?

Was könnte das Ergebnis des Gesprächs sein? Zum Beispiel ein Check beim Hausarzt, ein verändertes Fahrverhalten, ein spezielles Training oder auch ein Umstieg auf alternative Fortbewegungsmittel.

Außerdem wichtig zu wissen: Der Führerschein besitzt in Deutschland kein Verfallsdatum und gilt ein Leben lang.

Wie jeder seine Fahreignung testen kann, darüber informieren Automobilclubs, Seniorenorganisationen oder der DVR auf seiner Webseite: www.dvr.de



3

Die richtige Gelegenheit.

Wenn Sie vermuten, dass die Fahrtüchtigkeit Ihres Angehörigen nachgelassen hat, und Sie mit ihm darüber sprechen möchten, fallen Sie nicht gleich mit der Tür ins Haus, sondern warten Sie eine passende Gelegenheit ab.

Anlass können zum Beispiel Berichte im Fernsehen oder in der Zeitung über das Thema Auto fahren im Alter sein oder Autounfälle im Familien- oder Bekanntenkreis.

Das Gespräch selbst sollte in einer ruhigen, entspannten Situation stattfinden.

4

Das Thema „Fahrtüchtigkeit“ ansprechen.

Sensibilität ist gefragt – aber auch Sachlichkeit, denn es geht um die Sicherheit Ihres Angehörigen und anderer am Verkehr teilnehmende Menschen. Aber natürlich auch darum, so lange wie möglich mobil sein zu können. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie eventuell auf Ablehnung stoßen.

Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Gegenübers und gehen Sie auf Befürchtungen und Ängste ein.

Die Botschaft im Gespräch sollte lauten: „Ich stehe hinter dir, mache mir aber auch Sorgen um dein Wohlergehen.“

5

Hilfe anbieten. Gesundheit checken.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Fahrtüchtigkeit im Alter aufrechtzuerhalten. Raten Sie zu einem freiwilligen Gesundheitscheck beim Arzt. Die Untersuchung kann Klarheit darüber bringen, ob beispielsweise die Reaktionsgeschwindigkeit verringert ist oder Seh- und Hörvermögen geschwächt sind. Machen Sie gleichzeitig deutlich: Einige Probleme, die die Fahrfitness beeinträchtigen, können ärztlich behandelt werden, etwa ein grauer Star oder ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Technische Hilfsmittel wie Rückfahr Sensoren im Pkw oder Maßnahmen wie Fahrtrainings für ältere Menschen können die Sicherheit ebenfalls verbessern.

Tipp: Begleiten Sie Ihren Angehörigen zum Training, zu zweit macht es mehr Spaß!

6

Keinen Erfolg gehabt? Was nun?

Wer bei seinem Angehörigen auf Unverständnis stößt, sollte nicht gleich aufgeben. Geben Sie Ihrem Angehörigen Zeit, über das Thema nachzudenken und sich mit dem Gedanken an einen Check beim Arzt, einer Ärztin oder an eine Veränderung in den Fahrgewohnheiten anzufreunden. Sie können sich auch Verbündete suchen. Bitten Sie zum Beispiel den Hausarzt Ihres Angehörigen, mit dem Betreffenden zu sprechen.

Denn Umfragen haben gezeigt: **Zwei Drittel aller Senioren würden auf den Ratschlag ihres Arztes hören, wenn es um das Thema Fahrtüchtigkeit geht.**



Herausgegeben von:

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)

Auguststraße 29

53229 Bonn

Hauptstadtbüro

Jägerstraße 67-69

10117 Berlin

T +49(0)30 22 66 771 0

F +49(0)30 22 66 771 29

E info@dvr.de

Fachliche Beratung:

Torsten Buchmann

Layout, Textüberarbeitung:

P.AD. Werbeagentur, Meinerzhagen

2019

Quellen:

www.dvr.de

Bildnachweis:

www.fotolia.com

www.shutterstock.com