

Sicher mobil im Alter

Tipps für Angehörige und Freunde

**AKTION
SCHULTERBLICK**

Bewusst und sicher mobil



 **UK|BG**



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat



Liebe Leserinnen und Leser,



selbst Auto zu fahren, bedeutet für Millionen von Menschen in Deutschland Unabhängigkeit und Flexibilität. Gerade für ältere Personen ist der eigene Wagen ein besonders wichtiger Begleiter im Alltag und unverzichtbar zum Beispiel für den Weg zum Arzt, den Einkauf im Supermarkt oder um die Enkel von der Schule abzuholen. Aber bis zu welchem Alter kann man gefahrlos Auto fahren? Eine Frage, die sich auch viele Angehörige stellen. Vielleicht haben auch Sie sich schon einmal Gedanken um Eltern oder Großeltern gemacht, die häufig längere Strecken fahren? Oder Sie haben während einer gemeinsamen Fahrt Unsicherheiten bemerkt.

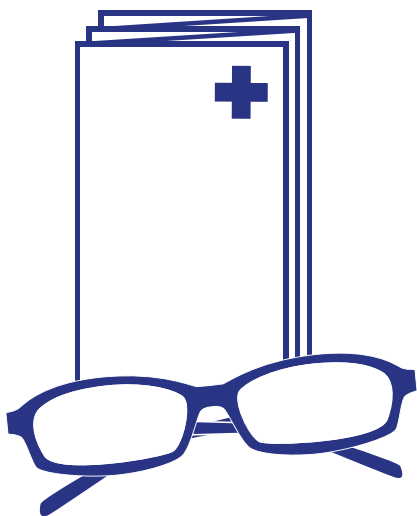
Oft sehen die nächsten Angehörigen es als Erste, wenn sich bei Familienmitgliedern allmählich Beeinträchtigungen beim Fahren einschleichen. Sie sind daher besonders gefragt, die Betroffenen darauf aufmerksam zu machen und sie auf die damit verbundenen Risiken hinzuweisen. Mit dem vorliegenden Leitfaden möchte Ihnen der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) Tipps geben, wie Sie mit älteren Verwandten oder Freunden über das Thema Mobilität sprechen und wie Sie sie unterstützen können. Erfahren Sie mehr rund um das Thema Verkehrssicherheit im Alter.

W. Eichendorf

Dr. Walter Eichendorf,
Präsident des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR)

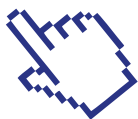
Besorgt um die Sicherheit Ihres Angehörigen? So sprechen Sie das sensible Thema an:

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. Die wichtigsten sechs Schritte:



1 **Genauen Blick auf die Fahrpraxis werfen**

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. Eine ausführliche Checkliste – auch zum Selbsttest – finden Sie im Internet in der Broschüre „Fit und Auto-mobil“ unter www.dvr.de/download/fit_und_auto-mobil.pdf



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 oder ein spezielles Training?

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/schulterblick



3 Die richtige Gelegenheit finden

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 Verkehrsteilnehmer. 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 zudem 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 aufzeigen, 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?

Wer bei seinem Angehörigen auf Unverständnis stößt, sollte nicht gleich aufgeben. Geben Sie Ihrem Angehörigen Zeit, über das Thema nachzudenken oder sich mit den Gedanken an einen Check beim Arzt 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.



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 Autofahrer in ihrer Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt sein – etwa durch Herzerkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten. Klarheit kann ein Besuch beim Arzt bringen. Ermutigen Sie deshalb insbesondere ältere Autofahrer, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, und besprechen Sie mit ihnen das Thema Fahrtüchtigkeit. Folgende Gesundheitschecks empfiehlt der DVR für eine sichere Mobilität:



1. Der Sehcheck

Wer: Autofahrer ab 40

Wie oft: einmal im Jahr

Wo: beim Augenarzt

Wichtig: Autofahrer sollten ihre Sehschärfe bei Dämmerung und bei Nacht prüfen lassen



2. Der Hörcheck

Wer: Autofahrer ab 60

Wie oft: alle zwei Jahre

Wo: beim Ohrenarzt

Wichtig: Autofahrer sollten die Fähigkeit, hohe Töne wahrnehmen zu können, überprüfen lassen (entscheidend für das sogenannte Richtungshören)



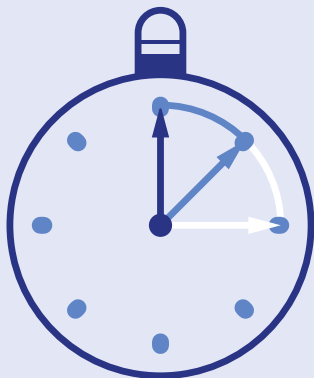
3. Check von Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit

Wer: Autofahrer ab 60

Wie oft: in regelmäßigen Abständen

Wo: Begutachtungsstellen für Fahreignung oder bei einigen Betriebs- und Arbeitsmedizinern

Wichtig: Autofahrer 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/aktionen/aktion-schulterblick_selbsttest

Er ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.



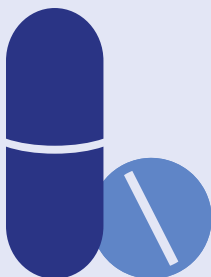
4. Check bei Krankheiten

Wer: alle Autofahrer, die unter chronischen oder wiederkehrenden Erkrankungen leiden

Wie oft: unabhängig vom Alter

Wo: beim Hausarzt oder beim Facharzt

Wichtig: Autofahrer sollten abklären, ob die Erkrankung oder gegebenenfalls auch die Medikation die Fahreignung einschränkt



Die Aktion Schulterblick: Sicher mobil bis ins hohe Alter. Seit 2012 sensibilisiert der DVR mit der Aktion Schulterblick für das Thema Fahrsicherheit im Alter. Ziel der Presse- und Öffentlichkeitskampagne ist es, ältere Autofahrer und ihre Angehörigen zu informieren und Wege aufzuzeigen, wie die Sicherheit im Straßenverkehr erhöht werden kann. Erfahren Sie mehr unter:

www.dvr.de/schulterblick



Impressum:

Herausgeber
Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)
Auguststraße 29
53229 Bonn

Fotos Titel: Gerhard Zerbes
Foto Rückseite: plainpicture

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund
eines Beschlusses des Deutschen Bundestages