

Autofahren im Alter: Selbsttest und Tipps für Angehörige

Nebel, Glätte, Regen, Schnee: Die dunkle Jahreszeit stellt Autofahrerinnen und Autofahrer vor besondere Herausforderungen. Gerade für ältere Menschen erhöht sich das Unfallrisiko.

Obwohl die meisten von ihnen viel Erfahrung hinter dem Steuer haben, kann der Alterungsprozess einige Probleme mit sich bringen, die durch die Witterungsbedingungen noch verstärkt werden. Hör- und Sehprobleme sowie Bewegungseinschränkungen können zur Gefahr werden. Auch Medikamente und deren Nebenwirkungen oder Demenzerkrankungen wie Alzheimer erschweren das Autofahren oder machen es unmöglich.

Mit dem folgenden Selbsttest können Seniorinnen und Senioren überprüfen, ob sie weiterhin sicher am Steuer sind. Der Selbsttest ist Teil der kostenlosen Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“, die bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) unter der Telefonnummer 0211 – 86 20 66 0 oder über die Webseite www.alzheimer-forschung.de/sicher-auto-fahren bestellt werden kann.

Selbsttest: Sind Sie noch sicher am Steuer?

- Verlieren Sie beim Fahren manchmal die Orientierung?
- Haben Sie Schwierigkeiten, andere Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer, Ampeln oder Verkehrszeichen zu erkennen und rechtzeitig darauf zu reagieren?
- Haben Sie Probleme, das Gas-, Kupplungs- oder Bremspedal zu betätigen?
- Hören Sie Motorengeräusche, Schaltung oder Signale anderer Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer (manchmal) spät oder schlecht?
- Finden Sie es schwierig, den Kopf zu drehen und über Ihre Schulter zu blicken?
- Werden Sie im dichten Verkehr oder auf unbekannten Straßen nervös?
- Hupen andere Autofahrerinnen und Autofahrer häufig wegen Ihres Fahrverhaltens?
- Verursachen Sie in letzter Zeit häufiger kleinere oder „Beinahe“-Unfälle?
- Fühlen Sie sich beim Fahren unsicher?
- Werden Sie schläfrig oder wird Ihnen schwindelig, nachdem Sie Ihre Medikamente eingenommen haben?

Wenn eine oder mehrere der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden, um abzuklären, ob gesundheitliche Probleme bestehen, die das Fahren beeinträchtigen. So können mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt und geeignete Maßnahmen ergriffen werden. Auch für Angehörige bietet die Broschüre wertvolle Tipps, zum Beispiel, wie sie das Thema Fahrsicherheit ansprechen können, wenn sie sich Sorgen um das Fahrverhalten einer betroffenen Person machen.

Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit: www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) fördert seit 1995 Alzheimer- und Demenzforschung. Mit kostenlosen Broschüren und umfassenden Informationen auf der Website www.alzheimer-forschung.de klärt die AFI über Demenzerkrankungen auf. Bis heute konnte der

Verein 390 Forschungsaktivitäten mit 16,2 Millionen Euro unterstützen und über 925.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Die AFI finanziert sich überwiegend aus privaten Spenden und kooperiert nicht mit der Pharmaindustrie. Als Träger des Spendenzertifikats des Deutschen Spendenrates verpflichtet sich der Verein zu einer transparenten Verwendung von Spenden. Die AFI ist Mitglied im Netzwerk Nationale Demenzstrategie. Botschafterin ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.