

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

Οι σκέψεις μου είναι «αλλού» όσο οδηγώ;

Η οδήγηση είναι απαιτητική και πολύπλοκη και για τον λόγο αυτό είναι ανάγκη να είστε συνεχώς συγκεντρωμένος. Πολλά σημαντικά προβλήματα των οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας οφείλονται στην έλλειψη προσοχής και συγκέντρωσης. Για παράδειγμα, δεν βλέπουν το σήμα STOP (υποχρεωτικής ακινητοποίησης) ή παραβιάζουν την προτεραιότητα, με συνέπεια να κάνουν παραβάσεις του Κ.Ο.Κ. ή ατυχήματα.

Χαρακτηριστικές περιπτώσεις απόσπασης προσοχής που επηρεάζουν την οδήγηση είναι όταν οι οδηγοί μιλούν στο τηλέφωνο, ρίχνουν «ματιές» σε εφημερίδες, περιοδικά και διαφημίσεις ή όταν πίνουν καφέ, με συνέπεια π.χ. να πατούν τα φρένα δυνατά ή να φεύγουν αργά από τη λωρίδα τους.

Σε μια ανάγκη να αντιμετωπίσουν μια αναπάντεχη κατάσταση, οι οδηγοί που έχουν αποσπασμένη την προσοχή τους μπορεί να μην είναι σε θέση να αντιδράσουν έγκαιρα για να αποφύγουν τον κίνδυνο. Κούραση, ασθένεια, πόνος, συναισθηματική αναστάτωση, λήψη φαρμάκων, κατανάλωση αλκοόλ, πλήρη γεύματα ή ραδιόφωνο σε ένταση επηρεάζουν αρνητικά την ικανότητά σας να συγκεντρωθείτε. Με το να βρίσκεστε σε εγρήγορση και να έχετε την προσοχή σας στραμμένη εξ' ολοκλήρου στην οδήγηση θα κερδίσετε πολύτιμο χρόνο για να αντιδράσετε έγκαιρα σε μια ανάγκη.

Τι βοηθάει

Να θυμάστε ότι η οδήγηση είναι πολύπλοκη. Χρειάζεται να είστε πάντα συγκεντρωμένοι.

- Προσπαθήστε να εντοπίσετε τι σας εμποδίζει να συγκεντρωθείτε και ξεπεράστε το.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

- Μην ασχολείστε με ό,τι σας αποσπά την προσοχή: να ακούτε ραδιόφωνο ή τις συζητήσεις.
- Οδηγείτε σε γνωστούς δρόμους, ώστε να μην έχετε άγχος, γνωρίζοντας πού θα βγάλετε φλας, ποια λωρίδα θα πάρετε για να στρίψετε και πού θα βρείτε εύκολα θέση στάθμευσης.
- Τα γυαλιά σας να βρίσκονται σε θέση που τα φτάνετε εύκολα. Τα χρήματα για τα διόδια μπορείτε να τα έχετε έτοιμα πριν ξεκινήσετε. Αν χρειάζεται για τη μετακίνησή σας, συμβουλευτείτε τον χάρτη πριν ξεκινήσετε.
- Με καλό ύπνο και ξεκούραση βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος/η στην οδήγηση.

Κάνω συχνούς ελέγχους στην όρασή μου;

Έχετε προσέξει εάν:

- *Κάνετε συχνή χρήση φρένων κατά την αναζήτηση ή ανάγνωση σήμανσης;*
- *Έχετε δυσκολίες στην ανάγνωση σημάτων;*
- *Ξαφνιάζεστε από οχήματα που εμφανίζονται κοντά σας πίσω ή στα πλάγια όταν αλλάζετε λωρίδα ή μπαίνετε σε έναν δρόμο;*
- *Όταν οδηγείτε και κοιτάζετε εμπρός, εμφανίζονται χωρίς να το περιμένετε άλλα οχήματα πλευρικά σε διασταυρώσεις ή πεζοί που προσεγγίζουν στην πορεία σας;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Με την ηλικία η όραση εξασθενεί. Η καλή όραση δεν είναι μόνο πόσο μακριά ή κοντά βλέπετε. Τα μάτια χάνουν την ικανότητά τους να αλλάζουν την εστίαση γρήγορα, γίνονται λιγότερο ευαίσθητα στο φως,

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

και η περιφερειακή όραση περιορίζεται. Ένας οδηγός 60 ετών χρειάζεται τρεις φορές περισσότερο φως για να δει, από έναν έφηβο και τον διπλάσιο χρόνο να προσαρμοστεί από το φως στο σκοτάδι. Υπάρχουν αρκετές λειτουργίες της όρασης που η εξασθένησή τους συνδέεται με αύξηση της πιθανότητας για εμπλοκή σε ατύχημα. Αυτές έχουν σχέση με την ικανότητα ενός οδηγού να διαβάσει τα σήματα, να προσέξει αμέσως τα φώτα τροχοπέδησης (φρεναρίσματος) άλλων οχημάτων και να εκτιμήσει σωστά την ταχύτητα και τη θέση των άλλων οχημάτων γύρω του.

Μερικά προβλήματα όρασης δεν μπορεί να διορθωθούν, πολλά όμως μπορεί να τα αντιμετωπίσετε με τη βοήθεια του γιατρού σας. Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές εξετάσεις και να ενημερώνετε το γιατρό σας για κάθε αλλαγή στην όρασή σας.

Θάμβωμα. Με την ηλικία ο χρόνος που χρειάζεται ένα άτομο για να δει σωστά μετά από φως που πέφτει στα μάτια του αυξάνει σημαντικά. Το πρόβλημα αυτό συνήθως εκδηλώνεται με το θάμβωμα από το παρμπρίζ όταν ο ήλιος είναι χαμηλά ή τη νύχτα από τα φώτα των αυτοκινήτων στην αντίθετη κατεύθυνση.

Τι βοηθάει

- Κάνετε τακτικές εξετάσεις και ενημερώστε το γιατρό σας για αυτό το πρόβλημα.
- Αποφεύγετε να οδηγείτε νύχτα.
- Αποφεύγετε να κοιτάζετε κατευθείαν τα φώτα των άλλων οχημάτων στον δρόμο.
- Οδηγείτε σε καλά φωτισμένους δρόμους. Σε περισσότερο φωτισμό, είναι μικρότερο το θάμβωμα από τα φώτα των άλλων οχημάτων.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

Κοντινή και μακρινή όραση. Με την ηλικία μειώνεται η ικανότητα του ατόμου να βλέπει καθαρά αντικείμενα που είναι κοντά, όπως τυπωμένες λέξεις ή το ταμπλό με τα όργανα του αυτοκινήτου. Προβλήματα στην κοντινή όραση οφείλονται και σε καταρράκτη ο οποίος μπορεί να αντιμετωπισθεί με επιτυχία. Με την ηλικία εμφανίζονται επίσης προβλήματα στη μακρινή όραση που μπορεί να αυξάνουν την πιθανότητα ατυχήματος. Στην οδήγηση αυτό σημαίνει δυσκολίες να διαβάσετε τα σήματα και να δείτε τις διαγραμμίσεις στον δρόμο. Ο καταρράκτης επιδεινώνει τα προβλήματα αυτά.

Τι βοηθάει

- Στις περιπτώσεις προβλημάτων μακρινής και κοντινής όρασης, τα γυαλιά μπορεί να σας βοηθήσουν. Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές εξετάσεις και να ενημερώσετε το γιατρό σας για τυχόν αλλαγές στην μακρινή ή κοντινή όρασή σας.

Περιφερειακή όραση. Με την ηλικία περιορίζεται η περιφερειακή όραση, δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να βλέπει προς τα πλάγια κοιτάζοντας μπροστά, με το κεφάλι σε σταθερή θέση. Αυτή η μείωση μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμπλοκής ενός οδηγού σε ατύχημα (για παράδειγμα σε καταστάσεις που σχετίζονται με την προτεραιότητα), καθώς τον δυσκολεύει να δει οχήματα και πεζούς στα πλάγια και επομένως να αντιδράσει έγκαιρα για να αποφύγει ένα πρόβλημα.

Τι βοηθάει

- Οδηγείτε με συχνές κινήσεις του κεφαλιού και των ματιών αριστερά και δεξιά αρκετές φορές.
- Στις διασταυρώσεις, το πρόβλημα μπορεί να περιορισθεί σε έναν βαθμό, με το να γυρίσετε το κεφάλι σας πιο πολύ.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

- Ρυθμίστε τους καθρέφτες σας για να αυξήσετε το εύρος του πεδίου όρασής σας.
- Χρησιμοποιήστε ειδικούς καθρέφτες για να αυξήσετε το εύρος του πεδίου όρασής σας.
- Χρησιμοποιείτε ελαφρύ και λεπτό σκελετό γυαλιών για να μην εμποδίζεται η πλευρική όραση.

Αντίληψη βάθους. Η ικανότητα ενός ατόμου να εκτιμά την απόσταση που το χωρίζει από άλλα αντικείμενα - λέγεται αντίληψη βάθους - μπορεί να εξασθενεί με την ηλικία. Στην οδήγηση το πρόβλημα αυτό συνδέεται με δυσκολία να εκτιμήσει ο οδηγός την ταχύτητά του χωρίς να κοιτάζει το ταχύμετρο, να εκτιμήσει πόσο γρήγορα πλησιάζει ένα σταματημένο όχημα, να μπει στην κυκλοφορία, να διασχίσει την κυκλοφορία (να εκτιμήσει πόσο γρήγορα τον προσεγγίζουν άλλα οχήματα) και να σταθμεύσει το αυτοκίνητό του.

Τι βοηθάει

- Αφήνετε μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ του οχήματός σας και του οχήματος μπροστά σας.
- Προσέχετε τυχόν επιβράδυνση των οχημάτων που είναι αρκετά μπροστά σας, όχι μόνο του μπροστινού οχήματος, έτσι ώστε να είστε έτοιμος/η να μειώσετε ταχύτητα ή να ακινητοποιηθείτε.
- Είναι σημαντικό να συνειδητοποιείτε τις αλλαγές στην όρασή σας και να κάνετε εξετάσεις στο γιατρό σας τακτικά.

Ευαισθησία στο φως. Η ευαισθησία στο φως μειώνεται με την ηλικία. Δηλαδή, ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας έχει ανάγκη για περισσότερο φως για να δει αντικείμενα και περισσότερο χρόνο για να προσαρμοσθεί σε αλλαγές στις συνθήκες φωτισμού. Στην οδήγηση αυτό το πρόβλημα εκδηλώνεται, ιδιαίτερα τη νύχτα, με τη δυσκολία του οδηγού να εστιάσει

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

στο ταμπλό του αυτοκινήτου ή να διακρίνει τα πίσω φώτα των άλλων οχημάτων επειδή δεν είναι τόσο λαμπερά.

Τι βοηθάει

- Αποφεύγετε την οδήγηση τη νύχτα. Εάν είστε υποχρεωμένοι να οδηγήσετε νύχτα να είστε πολύ προσεκτικοί.
- Δοκιμάστε να αυξήσετε τη φωτεινότητα του πίνακα οργάνων του αυτοκινήτου σας.
- Οδηγείτε σε δρόμους με καλό φωτισμό.
- Είναι σημαντικό να προσέξετε τις αλλαγές στην ευαισθησία σας στο φως. Κάνετε τακτικές εξετάσεις.
- Διατηρείτε το παρμπρίζ, τα φώτα και τους καθρέφτες καθαρά.

Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ τη νύχτα;

Η οδήγηση τη νύχτα μπορεί να είναι πρόβλημα. Αν έχετε άγχος, αν νομίζετε ότι τα περισσότερα οχήματα κινούνται πολύ γρήγορα, αν έχετε δυσκολία να διαβάσετε σήματα όχι καλά φωτισμένα, ή αν σας δυσκολεύουν τα φώτα των οχημάτων που έρχονται αντίθετα ή αν τον προηγούμενο χρόνο είχατε κλήσεις για παραβάσεις του Κ.Ο.Κ., ατύχημα ή παρ' ολίγον ατύχημα, ίσως έχετε προβλήματα με την όρασή σας.

Τι βοηθάει

- Προσαρμόστε την οδήγησή σας έτσι ώστε να οδηγείτε περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Επισκεφτείτε το γιατρό σας για εξέταση των ματιών σας.
- Τη νύχτα πρέπει να οδηγείτε πιο προσεκτικά.
- Πριν ξεκινήσετε αφήστε χρόνο για να προσαρμοστούν τα μάτια σας στο σκοτάδι.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

- Οδηγείτε σε καλά φωτισμένους δρόμους, όπου τα σήματα διαβάζονται ευκολότερα και δεν είναι έντονο το θάμβωμα.
- Έχετε καθαρά παρμπρίζ, τζάμια, καθρέφτες και φώτα.
- Αποφύγετε την οδήγηση τη νύχτα ή ακόμη σταματήστε την.

Δυσκολεύομαι σε περιοχές που δεν γνωρίζω καλά;

Η οδήγηση σε άγνωστη περιοχή και σε δρόμους που δεν γνωρίζετε καλά μπορεί να είναι πρόβλημα. Αγχώνεστε ή δυσκολεύεστε να ακολουθείτε κατευθύνσεις όταν οδηγείτε σε περιοχές που σας είναι άγνωστες; Συνηθισμένα λάθη είναι πολύ ανοικτές ή πολύ κλειστές στροφές και πολύ αργή οδήγηση.

Τι βοηθάει

- Συγκεντρώστε την προσοχή σας στην οδήγηση.
- Προγραμματίστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε και, αν χρειάζεται, κρατήστε σχετικές σημειώσεις για τις κατευθύνσεις που πρέπει να ακολουθήσετε.
- Δοκιμάστε από πριν τη διαδρομή με έναν συνεπιβάτη.
- Ζητήστε από κάποιον δικό σας να έλθει μαζί σας να σας βοηθήσει στον χάρτη ή στην ανάγνωση των πινακίδων των δρόμων.
- Έχετε μαζί σας αριθμούς τηλεφώνων που μπορεί να σας χρειαστούν. Εάν είναι αναγκαίο, σταματήστε με ασφάλεια, όπου επιτρέπεται, για να τηλεφωνήσετε.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με βροχή;

Σας αγχώνει η οδήγηση με άσχημο καιρό; Είχατε κάποιο ατύχημα ή παρ' ολίγον ατύχημα τον προηγούμενο χρόνο ή κάποιο φιλικό πρόσωπο, ή μέλος της οικογένειάς σας ή ο γιατρός σας εξέφρασε ανησυχία για την οδήγησή σας με άσχημο καιρό; Η οδήγηση με άσχημο καιρό μπορεί να είναι πρόβλημα. Ο άσχημος καιρός επηρεάζει την ικανότητά σας να βλέπετε καλά και να οδηγείτε με ασφάλεια.

Τι βοηθάει

- Αυξήστε την απόσταση ασφαλείας από τα οχήματα εμπρός (όταν είστε σταματημένος πρέπει να μπορείτε να δείτε τα ελαστικά του μπροστινού οχήματος).
- Μειώνετε την ταχύτητά σας αναμένοντας ολισθηρές θέσεις.
- Ελέγχετε τα φρένα του αυτοκινήτου σας.
- Ανάβετε τα φώτα του αυτοκινήτου σας ανεξάρτητα από την ώρα της ημέρας.
- Επιλέξτε τις συνθήκες που θα οδηγήσετε. Αποφύγετε την οδήγηση με άσχημο καιρό ελέγχοντας τις συνθήκες πριν ξεκινήσετε.
- Έχετε καθαρά παρμπρίζ, τζάμια, καθρέφτες και φώτα.
- Αν ο καιρός επιδεινωθεί, σταματήστε σε ένα ασφαλές μέρος εκτός του δρόμου και περιμένετε.

Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με μεγάλη κίνηση;

Σας αγχώνει η οδήγηση στη μεγάλη κίνηση; Έχετε δυσκολία όταν μπαίνετε σε δρόμο με κίνηση ή στον αυτοκινητόδρομο; Υπάρχουν φορές που εάν και έχετε προτεραιότητα τα άλλα οχήματα προχωρούν; Οι άλλοι

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

οδηγοί σας κορνάρουν συχνά; ή τον περασμένο χρόνο είχατε κλήσεις για παραβάσεις του ΚΟΚ, ατύχημα ή παρ' ολίγον ατύχημα ή κάποιο φιλικό πρόσωπο, μέλος της οικογένειάς σας ή ο γιατρός σας είπε ότι ανησυχεί για την οδήγησή σας με μεγάλη κίνηση;

Η δυσκολία στην οδήγηση με μεγάλη κίνηση, μπορεί να είναι πρόβλημα που οφείλεται σε αλλαγές στην όραση, στην προσοχή, στη μνήμη, στην ταχύτητα σκέψης και απόφασης ή στις κινητικές σας ικανότητες.

Τι βοηθάει

- Ελέγχετε όλους τους καθρέφτες συχνά.
- Να έχετε την κατάλληλη θέση στον δρόμο και να χρησιμοποιείτε φλας, ώστε οι άλλοι οδηγοί και οι πεζοί να καταλαβαίνουν τι θέλετε να κάνετε.
- Να είστε πληροφορημένος/η για τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση. Συμβουλευθείτε, εάν χρειάζεται, τον Κ.Ο.Κ..
- Αποφύγετε τους δρόμους ταχείας κυκλοφορίας σε ώρες που έχουν κίνηση.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε.

Κουράζομαι υπερβολικά όταν οδηγώ;

Σας δημιουργεί άγχος η οδήγηση για μεγάλες αποστάσεις; Τον προηγούμενο χρόνο αισθανθήκατε υπνηλία; Χρειάστηκε να ανοίξετε τζάμι, ραδιόφωνο, να έχετε συζήτηση με συνεπιβάτη σας ώστε να μείνετε σε εγρήγορση; Οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν τάση υπνηλίας στον δρόμο, κενά μνήμης ή έχουν την αίσθηση ήχων και φωνών από μακριά ή πιο δυνατών από το κανονικό και έχουν επίσης την τάση να κινούνται με μικρότερη ταχύτητα, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι αφήνουν το γκάζι.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

Τι βοηθάει

- Ξεκινήστε ξεκούραστοι και όχι κουρασμένοι ή νυσταγμένοι. Με καλό ύπνο και ξεκούραση, βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος στην οδήγηση.
- Μην οδηγείτε εάν έχετε μείνει χωρίς ύπνο περισσότερο από δεκαπέντε ώρες.
- Εάν αισθάνεστε κουρασμένος, αναβάλετε τη μετακίνησή σας.
- Σε περίπτωση μακρινής διαδρομής ή ταξιδιού, κάνετε διαλείμματα κάθε 1-2 ώρες.
- Ζητήστε από άλλον να οδηγήσει όταν κουραστείτε ή αισθάνεστε νυσταγμένος/η.
- Εάν αρχίσετε να αισθάνεστε νυσταγμένος/η, βγείτε με ασφάλεια από το αυτοκίνητο και περπατήστε.

Δυσκολεύομαι να οδηγώ και να προσέχω κάτι άλλο ταυτόχρονα;

Έχετε προσέξει εάν:

- *Φρενάρετε συχνά στον αυτοκινητόδρομο, ιδιαίτερα πριν από τις εξόδους όταν αναζητάτε ή διαβάζετε σήματα;*
- *Δυσκολεύεστε να οδηγείτε και να ψάχνετε να βρείτε τις εξόδους ή τη σήμανση για την έξοδο;*
- *Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων όταν μπαίνετε στην κυκλοφορία ή αλλάζετε λωρίδα;*
- *Όσο οδηγείτε έχετε δυσκολία να συζητάτε ή να ακούτε ραδιόφωνο;*

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Με την ηλικία γίνεται πιο δύσκολο για ένα άτομο να κάνει διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα. Στον δρόμο ο οδηγός πρέπει να κατευθύνει το όχημά του, να αλλάζει ταχύτητες και, ταυτόχρονα, να κοιτάζει εμπρός, να ελέγχει τους καθρέφτες για να παρακολουθεί τα άλλα οχήματα, να ελέγχει την ταχύτητά του και γενικά να μοιράζει την προσοχή του σε διάφορα πράγματα. Είναι ακόμη πιο δύσκολο να κάνει όλα αυτά, εάν αποσπάται η προσοχή του από το εσωτερικό (από έναν συνεπιβάτη του ή το ραδιόφωνο) ή το εξωτερικό του αυτοκινήτου του (π.χ. από τον άσχημο καιρό).

Τι βοηθάει

- Όσο οδηγείτε προσέχετε τον δρόμο.
- Αποφεύγετε να κάνετε πράγματα που αποσπούν την προσοχή σας από την οδήγηση, π.χ. να μιλάτε στο τηλέφωνο, να ακούτε ραδιόφωνο, να συζητάτε με τους συνεπιβάτες σας ή να διαβάζετε τον χάρτη.
- Αποφύγετε να οδηγείτε σε συνθήκες που σας αποσπούν την προσοχή από την οδήγηση, όπως άσχημος καιρός και μεγάλη κίνηση.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε. Αν χρειάζεται, συμβουλευτείτε τον χάρτη πριν ξεκινήσετε.
- Αποφύγετε περιοχές που δεν γνωρίζετε καλά, ώστε να οδηγείτε χωρίς άγχος, γνωρίζοντας πού θα βγάλετε φλας και ποια λωρίδα θα χρησιμοποιήσετε για να στρίψετε, καθώς και πού θα βρείτε εύκολα θέση στάθμευσης.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

- Όταν οδηγείτε σε περιοχή που δεν γνωρίζετε, ζητήστε από συνεπιβάτη σας να σας βοηθήσει να βρείτε τον δρόμο για τον προορισμό σας.
- Τα γυαλιά σας να βρίσκονται σε θέση που τα φτάνετε εύκολα. Τα χρήματα για τα διόδια μπορείτε να τα έχετε έτοιμα πριν ξεκινήσετε.

Όταν οδηγώ δυσκολεύομαι να βρω ένα συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε πολλά άλλα;

Στον δρόμο, ένας οδηγός πρέπει να αλλάζει την κατεύθυνση της προσοχής του γρήγορα σε πολλές καταστάσεις που συμβαίνουν γύρω του, αλλά και γρήγορα να κατευθύνει την προσοχή του στα πιο σημαντικά. Έχετε δυσκολία να βρίσκετε συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε άλλα, π.χ. την πινακίδα ενός δρόμου;. Το πρόβλημα συνδέεται με την «επιλεκτική προσοχή», δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να αγνοεί ότι δεν είναι σημαντικό για την οδήγηση και να εστιάζει την προσοχή του σε ότι είναι σημαντικό. Η ικανότητα αυτή μειώνεται με την ηλικία και αυτή η μείωση αυξάνει την πιθανότητα ατυχήματος.

Τι βοηθάει

- Αποφύγετε την οδήγηση όπου έχει πολλά σήματα ή πινακίδες.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε.
- Ζητήστε από συνεπιβάτη σας να σας βοηθήσει να βρείτε τον δρόμο.
- Αποφύγετε περιοχές που δεν γνωρίζετε καλά.
- Αποφύγετε να οδηγείτε σε μεγάλη κίνηση.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

Έχω πρόβλημα με τη μνήμη μου;

Τον προηγούμενο χρόνο είχατε δυσκολία να βρείτε το αυτοκίνητό σας στο χώρο στάθμευσης ή να βρείτε το δρόμο της επιστροφής από περιοχή που γνωρίζετε; Μπορεί να έχετε πρόβλημα με τη μνήμη σας. Η μνήμη βοηθάει να θυμάστε μια γνωστή διαδρομή ή τους κανόνες ασφαλούς οδικής συμπεριφοράς. Είναι επίσης σημαντική όταν λύνετε προβλήματα και παίρνετε αποφάσεις. Ακόμη και υγιείς οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να έχουν προβλήματα στο να θυμούνται τι πρέπει να κάνουν σε κάποιες συνθήκες ή τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας. Αυτό το πρόβλημα πρέπει να το λάβετε σοβαρά υπόψη σας καθώς αυξάνει την πιθανότητα ατυχήματος.

Τι βοηθάει

- Ζητήστε από το γιατρό σας να ελέγξει τη μνήμη σας.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε.
- Οδηγήστε στη διαδρομή προηγουμένως για να τη μάθετε.
- Προσέξτε κάτι συγκεκριμένο που θέλετε, αλλά μπορεί να έχετε πρόβλημα, να το θυμάστε. Θα σας βοηθήσει να το θυμάστε στο μέλλον.
- Με καλό ύπνο και ξεκούραση, βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος/η στην οδήγηση.

Δυσκολεύομαι να κάνω όπισθεν και γενικά να γυρίσω το κεφάλι μου;

Όταν κάνετε όπισθεν θα πρέπει να γυρίζετε το κεφάλι και να κοιτάζετε από το πίσω τζάμι ενώ οδηγείτε με το ένα χέρι. Εάν δεν κοιτάζετε από το πίσω τζάμι μπορεί να μην αντιληφθείτε άλλα οχήματα ή πεζούς που

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

πλησιάζουν. Εάν έχετε δυσκολία να γυρίσετε το κεφάλι προς τα πίσω ή να ελέγξετε την κυκλοφορία ή ακόμη και να βγείτε ή να μπειτε στο αυτοκίνητό σας, μπορεί να έχετε μειωμένη ευελιξία.

Με την ηλικία η ευελιξία μειώνεται και υπάρχουν δυσκολίες στην κίνηση όπισθεν, στους ελέγχους της κυκλοφορίας και στην αλλαγή λωρίδας. Επιβραδύνεται επίσης ο χρόνος αντίδρασης και δυσκολεύει η στροφή του τιμονιού ή το πάτημα των φρένων. Η ευελιξία μπορεί να βελτιωθεί με σωματική άσκηση.

Τι βοηθάει

- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για ασκήσεις ή εξειδικευμένα προγράμματα που θα βελτιώσουν τη σωματική σας ευελιξία.
- Αποφύγετε μεγάλες περιόδους οδήγησης χωρίς διάλειμμα. Στις στάσεις που θα κάνετε, μπορεί να βοηθηθείτε με σωματικές ασκήσεις εκτάσεων.
- Τοποθετήστε στο αυτοκίνητό σας ειδικούς καθρέφτες.

Δυσκολεύομαι με τα χειριστήρια του αυτοκινήτου μου;

Εάν δυσκολεύεστε με το τιμόνι ή τα φρένα μπορεί να έχετε πρόβλημα με τη μυϊκή σας δύναμη. Αυτό το πρόβλημα έχει επιπτώσεις στην ικανότητά σας να επιταχύνετε, να επιβραδύνετε ή να στρίβετε το τιμόνι.

Τι βοηθάει

- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για ασκήσεις ή εξειδικευμένα προγράμματα που θα βελτιώσουν τη σωματική σας δύναμη, την ευελιξία σας και το χρόνο αντίδρασής σας.
- Οδηγείτε αυτοκίνητο με υδραυλικό τιμόνι.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

- Ένα σύγχρονο αυτοκίνητο έχει εξοπλισμό που βοηθάει να το ελέγχετε εύκολα και να αισθάνεστε άνετα, όπως αυτόματο κιβώτιο, προσαρμοζόμενους καθρέπτες, καθίσματα που προσαρμόζονται στην κατάλληλη θέση, αυτόματους υαλοκαθαριστήρες και ενεργά φώτα για καλύτερο φωτισμό στις στροφές.

Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν την οδήγησή μου;

Οι συνθήκες κυκλοφορίας με αγχώνουν ή με εκνευρίζουν;

Οι κυκλοφοριακές συνθήκες, όπως η πολύ αργή κυκλοφορία, μπορεί να προκαλεί σε μερικούς οδηγούς εκνευρισμό ή άγχος. Ο φόβος για τους άλλους οδηγούς, το άγχος της καθυστέρησης μπορεί να είναι αιτίες για συμπεριφορά εξαιρετικά επικίνδυνη όπως γρήγορη οδήγηση, οδήγηση σε μικρή απόσταση πίσω από άλλο όχημα, απότομοι ελιγμοί, κορναρίσματα, απότομη είσοδο σε μικρή απόσταση μπροστά από άλλα οχήματα, κλείσιμο διασταυρώσεων.

Τι βοηθάει

- Αποφύγετε το είδος της κυκλοφορίας που σας εκνευρίζει. Πιο ήπιες κυκλοφοριακές συνθήκες βοηθούν στη μεγαλύτερη ηρεμία και στην ασφαλέστερη οδήγηση.

Όταν είμαι αναστατωμένος το δείχνω στην οδήγηση;

Με την ηλικία, η εμπειρία και η καλή κρίση σας κάνει καλύτερο οδηγό. Όμως εάν σε νεότερη ηλικία ήσασταν επιθετικός είναι πιθανόν να είστε και σήμερα. Τις επικίνδυνες καταστάσεις που οφείλονται στον επιθετικό τρόπο οδήγησης μπορεί να μην είστε σε θέση να τις αντιμετωπίσετε σήμερα, λόγω της μείωσης των ικανοτήτων σας που σχετίζονται με την οδήγηση. Η συναισθηματική φόρτιση, όπως μεγάλος θυμός ή μεγάλη χαρά, αποσπά επικίνδυνα την προσοχή σας από την οδήγηση.

Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν την οδήγησή μου;

Τι βοηθάει

- Όταν καταλαβαίνετε ότι είστε πολύ αναστατωμένος/η, καθυστερήστε την μετακίνησή σας μέχρι να ηρεμήσετε, κάνετε έναν περίπατο ή μιλήστε σε κάποιο φιλικό πρόσωπο.

Φροντίζω να οδηγώ σε καλή κατάσταση;

Συμβουλευόμαι το γιατρό και το φαρμακοποιό μου για την επίδραση των φαρμάκων στην οδήγησή μου και γενικά στην ικανότητά μου για να οδηγώ;

Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας παίρνουν περισσότερα φάρμακα σε σχέση με τα νεότερα. Τα φάρμακα μπορεί να μειώσουν την ικανότητα του ατόμου να πάρει αποφάσεις ή να επεξεργαστεί τις πληροφορίες γρήγορα. Οι συνέπειες της επίδρασής τους είναι εξαιρετικά σοβαρές στην οδήγηση, καθώς απαιτούνται γρήγορες αποφάσεις για να οδηγήσει κανείς με ασφάλεια.

Άλλος σοβαρός κίνδυνος είναι ο συνδυασμός των φαρμάκων που μπορεί κανείς να παίρνει με συνταγές διαφορετικών γιατρών (που δεν είναι ενήμεροι σχετικά) και ενδέχεται να έχουν αρνητικές παράπλευρες επιδράσεις.

Παρόμοιες συνέπειες και σοβαρές φυσικές και ψυχολογικές επιδράσεις έχει και η κατανάλωση αλκοόλ. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών όταν παίρνετε φάρμακα γιατί οι αρνητικές επιδράσεις στις ικανότητες οδήγησης πολλαπλασιάζονται. Πρέπει πάντα να αποφεύγετε πλήρως το αλκοόλ όταν πρόκειται να οδηγήσετε.

Τι βοηθάει

- Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες τους, για το τι πρέπει να προσέχετε όταν παίρνετε φάρμακα και οδηγείτε.

Φροντίζω να οδηγώ σε καλή κατάσταση;

- Διαβάστε τη συνταγή, τις ετικέτες και τις οδηγίες χρήσης των φαρμάκων για να ενημερωθείτε για τις παρενέργειές τους και τη σχέση τους με την οδήγηση. Συμβουλευτείτε και το φαρμακοποιό σας.
- Τα διάφορα φάρμακα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Ο συνδυασμός τους μεγιστοποιεί τις παρενέργειες. Ενημερώστε όλους τους γιατρούς σας για τα φάρμακα που παίρνετε.
- Προσαρμόστε κατάλληλα το πρόγραμμά σας έτσι ώστε η αντίδραση του οργανισμού σας σε τυχόν αρνητική επίδραση των φαρμάκων να μη συμπίπτει με τις ώρες που οδηγείτε.
- Πεισθείτε ότι η μόνη ασφαλής ενέργεια είναι να μην καταναλώσετε καθόλου αλκοόλ εάν πρόκειται να οδηγήσετε. Αρνηθείτε να εξυπηρετηθείτε από οδηγό ο οποίος έχει καταναλώσει αλκοόλ.

Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις σύγχρονες πρακτικές και συνήθειες για καλή υγεία;

Μπορείτε να κάνετε περισσότερα πράγματα για την υγεία σας από ότι νομίζετε. Τι τρώτε, πόσο ασκείστε, οι τακτικές επισκέψεις στο γιατρό, η συνέπεια στη τήρηση των συμβουλών του, εξαρτώνται από εσάς και μπορεί να βοηθήσουν να οδηγείτε για περισσότερο χρόνο.

Πρέπει να γνωρίζετε και να επιδιώκετε να μαθαίνετε τις υγιεινές συνήθειες που διατηρούν μυαλό και σώμα σε καλή κατάσταση, ώστε να ανταποκρίνεστε στις απαιτήσεις της ασφαλούς οδήγησης, δηλαδή να βρίσκεστε σε εγρήγορση και να αντιδράτε χωρίς καθυστέρηση σε επείγουσες καταστάσεις.

Φροντίζω να οδηγώ σε καλή κατάσταση;

Τι βοηθάει

- Να επισκέπτεστε το γιατρό σας τακτικά. Ο γιατρός μπορεί να σας δώσει πληροφορίες και συμβουλές για τη διατροφή, τις ιατρικές εξετάσεις, την άσκηση, την κατανάλωση φαρμάκων σε συνδυασμό με το αλκοόλ.
- Πάρτε αποφάσεις σχετικά με τις υγιεινές συνήθειες και, πάντα σε συνεννόηση με το γιατρό σας, κάνετε υγιεινή διατροφή και ασκηθείτε.

Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;

Η οικογένειά μου ή οι φίλοι μου ανησυχούν για την ικανότητά μου να οδηγώ;

Οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας μερικές φορές έχουν λάθος αντίληψη του πραγματικού κινδύνου για εμπλοκή τους σε ατύχημα. Επίσης, πολλές φορές υποτιμούν τον βαθμό που οι ενέργειες και τα προβλήματά τους συμβάλλουν στον κίνδυνο ατυχήματος.

Η γνώμη των μελών της οικογένειάς σας ή των φίλων σας μπορεί να είναι σημαντική πληροφορία για την οδήγησή σας και να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε και να αποφύγετε τα ατυχήματα.

Τι βοηθάει

- Εάν τα παιδιά σας δεν σας αφήνουν να οδηγείτε με τα εγγόνια σας στο αυτοκίνητο είναι ένδειξη ότι πρέπει να εκτιμηθεί η ικανότητά σας να οδηγείτε.
- Ρωτήστε τα άτομα που εμπιστεύεστε να σας πουν με ειλικρίνεια πόσο ασφαλή θεωρούν την οδήγησή σας.
- Προσέξτε τα σχόλιά τους και μπορεί να εντοπίσετε προβλήματα. Μπορεί να απευθυνθείτε για συμβουλές σε μια Σχολή Οδηγών ή να επισκεφθείτε το γιατρό σας για αντιμετώπιση κάποιου προβλήματος.
- Συζητήστε με το γιατρό σας αυτές τις ανησυχίες.
- Προετοιμαστείτε έγκαιρα για την ημέρα που δεν θα είστε πλέον σε θέση να οδηγείτε, ώστε να έχετε τη δυνατότητα να κάνετε τις μετακινήσεις σας χωρίς το αυτοκίνητό σας.

Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;

Πόσες κλήσεις για παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;

Υπάρχουν οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας που γνωρίζουν τα όριά τους και ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες τους. Άλλοι υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους και υποτιμούν την πιθανότητα ατυχήματος. Τα πιο συνηθισμένα προβλήματά τους είναι η παραχώρηση προτεραιότητας, οι αλλαγές λωρίδων, οι αριστερές στροφές, η μη αντίληψη σημάτων, η απρόσεκτη οδήγηση στις διασταυρώσεις, η κίνηση όπισθεν και η πολύ αργή οδήγηση.

Είναι σημαντικό να κάνετε προσαρμογή της οδήγησής σας με στόχο να εξαλειφθούν τα προβλήματα που συμβάλλουν στην πιθανότητα ατυχήματος. Η προσαρμογή γίνεται με την επιλογή του πότε και πού θα οδηγήσετε αλλά και με την απόφαση για το πώς θα οδηγήσετε.

Εάν έχετε λάβει μια ή δύο κλήσεις ή προειδοποιήσεις σημαίνει ότι δεν είστε εξοικειωμένος/η με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, ιδιαίτερα με τη σήμανση και τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας. Δυστυχώς, εάν ο αριθμός παραβάσεων είναι μεγαλύτερος πρέπει να προσέξετε σοβαρά πώς οδηγείτε.

Τι βοηθάει

- Σκεφτείτε τον λόγο για τον οποίο πήρατε την κλήση π.χ. λόγω παραβίασης σήμανσης. Ήσασταν απρόσεκτος ή απλά δεν είδατε το σήμα; Κάποιες πληροφορίες αυτού του τεύχους που διαβάζετε τώρα μπορεί να σας είναι χρήσιμες.
- Οι κλήσεις είναι προειδοποίηση για μελλοντικό ατύχημα. Κινητοποιηθείτε άμεσα. Ανάλογα με το πρόβλημά σας ο γιατρός σας ή μια Σχολή Οδηγών μπορεί να σας βοηθήσουν.

Πόσα ατυχήματα είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;

Ένα ατύχημα είναι συνήθως η καλύτερη πρόβλεψη για το επόμενο. Σημαίνει ότι μπορεί να γίνουν και άλλα. Αν είχατε περισσότερα ατυχήματα πρέπει να σκεφτείτε σοβαρά για την οδήγησή σας. Οι οδηγοί με περισσότερα ατυχήματα συνήθως οδηγούν σε δύσκολες συνθήκες, για παράδειγμα νύχτα ή με άσχημο καιρό. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η άρνηση ότι οι ικανότητες οδήγησής σας μειώνονται με την ηλικία. Είναι πολύ σημαντικό να αλλάξουν οι επικίνδυνες συνήθειες οδήγησης και να ακολουθείτε άλλους και πιο ασφαλείς τρόπους οδήγησης.

Τι βοηθάει

- Συζητήστε με το γιατρό σας για τυχόν προβλήματά σας που συνδέονται με τα ατυχήματα αυτά.
- Ακόμη και αν το ατύχημα δεν οφείλεται σε δικό σας λάθος, μπορεί οι τεχνικές αμυντικής οδήγησης να σας βοηθήσουν να προλάβετε ένα δυσάρεστο συμβάν. Συμβουλευτείτε μια Σχολή Οδηγών. Ζητήστε έναν εκπαιδευτή με εμπειρία εκπαίδευσης οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας.
- Μια αντικειμενική κρίση για την οδήγησή σας, είναι πάντα μια βοήθεια.
- Εάν έχετε ατυχήματα τελευταία, αποφασίστε να βελτιωθείτε, να περιορίσετε ή να σταματήσετε την οδήγηση. Προετοιμαστείτε για την ημέρα που δεν θα είστε πλέον σε θέση να οδηγείτε και εξετάστε τις δυνατότητες μετακίνησής σας χωρίς να οδηγείτε.

Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;

Υποφέρω από κάποια σοβαρή πάθηση των ματιών;

Με την ηλικία αυξάνεται ο κίνδυνος ασθενειών των ματιών. Οι περισσότερες δεν έχουν σοβαρά συμπτώματα στα αρχικά στάδια. Όσο πιο νωρίς διαπιστωθεί ένα σοβαρό πρόβλημα, τα αποτελέσματα της αντιμετώπισης είναι καλύτερα. Μερικές συνήθεις ασθένειες που επηρεάζουν σοβαρά την ικανότητα οδήγησης είναι:

- *Καταρράκτης.* Η όραση είναι θαμπή και γίνεται δυσκολότερη τη νύχτα ή με το θάμβωμα.
- *Γλαύκωμα.* Με το γλαύκωμα περιορίζεται η έκταση που μπορεί να δει κανείς στα πλάγια, επάνω και κάτω.
- *Εκφύλιση της ωχράς κηλίδος.* Υπάρχουν περιοχές στο οπτικό πεδίο που δεν μπορεί να δει κανείς τίποτα.

Είναι απαραίτητο να κάνετε τακτικές εξετάσεις στα μάτια σας, καθώς τα προβλήματα αυτά μπορεί να μη γίνουν αντιληπτά μέχρι να μειωθεί σημαντικά η ικανότητα όρασης.

Υποφέρω από κάποια χρόνια πάθηση;

Υπάρχουν αρκετές ασθένειες που μπορεί να επιδρούν σοβαρά στην ικανότητα να οδηγεί κανείς με ασφάλεια. Κάθε μια από αυτές έχει διαφορετική επίπτωση στην ικανότητα οδήγησης. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί η οδήγηση να περιορίζεται ή και να μην επιτρέπεται. Μερικές αναφέρονται παρακάτω ενδεικτικά:

- Διαβήτης
- Απώλεια ακοής
- Επιληψία

Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;

- Καρδιακά προβλήματα
- Αρθριτικά
- Ασθένεια του Πάρκινσον
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Άνοια
- Μειωμένη ευελιξία

Είναι απαραίτητο να συμβουλευέστε το γιατρό σας και να κάνετε τακτικές ιατρικές εξετάσεις. Σε κάθε περίπτωση ο γιατρός σας πρέπει να γνωρίζει ότι οδηγείτε.

Γνωρίζω την κατάσταση της υγείας μου, προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;

Όλοι οι οδηγοί είναι υπεύθυνοι για τη δική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των συνεπιβατών τους, των άλλων οδηγών και των πεζών. Οι φυσικές ικανότητες δεν επιτρέπουν για πάντα την ασφαλή οδήγηση.

Πρέπει τακτικά να εξετάζετε τις ικανότητές σας που σχετίζονται με την ασφαλή οδήγηση όπως την όραση, την ακοή, το χρόνο αντίδρασης, την ευελιξία και γενικά την κατάσταση της υγείας σας για να κάνετε τις προσαρμογές που χρειάζονται ώστε να παραμείνει η οδήγησή σας ασφαλής.

Όταν η οδήγηση γίνεται λιγότερο ασφαλής, είναι απαραίτητες οι αλλαγές στις συνήθειες της οδήγησης ή και ακόμη στον τρόπο των μετακινήσεών σας. Για να είστε σε θέση να συνεχίσετε τις μετακινήσεις σας, με τη βοήθεια του γιατρού σας και των μελών της οικογένειάς σας ή των φίλων σας, να εξετάσετε τους εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης που είναι καταλληλότεροι για σας, όπως:

Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;

- **Περπάτημα.** Είναι σημαντικό να παίρνετε τις απαραίτητες προφυλάξεις ως πεζός. Για παράδειγμα να διασχίζετε τους δρόμους όταν τα φανάρια δείχνουν πράσινο για τους πεζούς και να χρησιμοποιείτε τις διαβάσεις.
- **Ταξί.** Η υπηρεσία εξυπηρέτησης μετά από τηλεφωνική κλήση μπορεί να σας είναι χρήσιμη.
- **Μέσα μαζικής μεταφοράς.** Χρησιμοποιήστε, εάν σας διευκολύνουν, λεωφορεία, τραμ, μετρό, τρένα με εύκολη για σας πρόσβαση.
- **Μέλη της οικογένειας και φίλοι** μπορεί να είναι σε θέση να σας εξυπηρετήσουν. Μπορείτε και εσείς να τους το ανταποδώσετε με άλλους τρόπους.
- **Άλλες υπηρεσίες σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας.** Αναζητήστε πληροφορίες για τη δημοτική συγκοινωνία καθώς και σχετικά προγράμματα μετακινήσεων στην περιοχή που διαμένετε και οργανώνει ο Δήμος σας.

Τι ισχύει για την ανανέωση της άδειας οδήγησης;

Σύμφωνα με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας η ανανέωση της άδειας μετά την ηλικία των 65 ετών γίνεται κάθε τρία χρόνια εάν ισχύουν κάποιες προϋποθέσεις για τις οποίες γίνεται έλεγχος από τους γιατρούς. Όμως μπορεί κάποια χρονική στιγμή να υπάρξουν ενδείξεις για αλλαγές περισσότερο σοβαρές, που μπορεί να σας δημιουργούν δυσκολίες ή προβλήματα στην οδήγηση, κάποιες από τις οποίες μπορεί είτε να διαπιστωθούν από το γιατρό σας είτε ακόμη και από εσάς τους ίδιους. Εάν συμβεί αυτό, θα είναι απαραίτητο να περιορίσετε ή να σταματήσετε την οδήγηση βρίσκοντας άλλους τρόπους να μετακινείστε.

Αρμόδιος Φορέας: Διευθύνσεις Μεταφορών Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων

Σχετικοί φορείς διοικητικών διαδικασιών: Δημόσιες Οικονομικές Υπηρεσίες (ΔΟΥ), ΚΕΠ, Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος

Ιστοσελίδες: <http://www.ermis.gov.gr>

Πώς προετοιμάζομαι για την επίσκεψη στο γιατρό μου;

Μπορεί να βοηθηθείτε ώστε να αντιμετωπίσετε τα τυχόν προβλήματά σας πιο αποτελεσματικά, εάν ακολουθήσετε τις παρακάτω συστάσεις, όταν επισκέπτεστε το γιατρό σας:

- Να είστε ειλικρινής μαζί του.
- Να τον ενημερώσετε σε περίπτωση που οδηγείτε.

- Γράψετε τις ερωτήσεις που θέλετε να του κάνετε (και όσον αφορά τα φάρμακά σας) πριν την επίσκεψη για να είστε σίγουρος/η ότι θα τις θυμηθείτε.
- Αναφερθείτε πρώτα στις πιο σημαντικές ερωτήσεις και ανησυχίες σας.
- Αν χρειάζεται, κρατήστε σημειώσεις ή ζητήστε από το γιατρό να τις κρατήσει για σας, ώστε να τις διαβάσετε αργότερα.

Οι Σχολές Οδηγών μπορεί να με βοηθήσουν;

Για ανανέωση των γνώσεών σας απευθυνθείτε στις Σχολές Οδηγών για θεωρητική και πρακτική επανεκπαίδευση σε κανόνες οδικής κυκλοφορίας και σε τρόπους προβλεπτικής και αμυντικής οδήγησης.

Διευκολύνομαι από τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς;

Ανάλογα με την φυσική σας κατάσταση, τις συνήθειές σας και τις ανάγκες σας, μπορείτε να εξετάσετε τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς (MMM) ως έναν εναλλακτικό τρόπο μετακίνησης. Οι παρακάτω πληροφορίες από τον Οργανισμό Αστικών Συγκοινωνιών Αθηνών (ΟΑΣΑ) μπορεί να σας δώσουν μια εικόνα των πλεονεκτημάτων αυτής της κατηγορίας των μέσων μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας στην Αθήνα. Αναλυτική πληροφόρηση υπάρχει στο διαδίκτυο στη διεύθυνση: <http://www.oasa.gr/>.

- Ο ΟΑΣΑ, παρέχει μετακινήσεις με μειωμένο κόμιστρο σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.
- Για την Αθήνα, μπορείτε να πληροφορηθείτε τα δρομολόγια που σας εξυπηρετούν για τις μετακινήσεις σας, μέσω του αριθμού κλήσης 185.

- Μέσω της κλήσης, ο ΟΑΣΑ παρέχει συγκοινωνιακή πληροφόρηση στο επιβατικό κοινό που θέλει να μετακινηθεί με τις αστικές συγκοινωνίες στην περιοχή της Αθήνας. Γενικά, έχετε υπόψη σας ότι τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες τα δρομολόγια τροποποιούνται.
- Υπάρχει η υπηρεσία πληροφόρησης με την ονομασία «Αναζήτηση Βέλτιστης Διαδρομής», μέσω του διαδικτυακού τόπου του ΟΑΣΑ (<http://www.oasa.gr/>). Επίσης, το σύστημα τηλεματικής των ΗΛΠΑΠ παρέχει συνεχή πληροφόρηση στους επιβάτες ορισμένων οχημάτων για την επόμενη στάση με αναγραφή σχετικού μηνύματος σε ηλεκτρονική πινακίδα εντός του οχήματος. Έγινε εγκατάσταση πιλοτικού προγράμματος τηλεματικής σε 6 «έξυπνες στάσεις» των ΗΛΠΑΠ, όπου οι επιβάτες κατά την αναμονή τους στη στάση πληροφορούνται για τον χρόνο άφιξης των επόμενων οχημάτων.
- Στους σταθμούς ΗΣΑΠ και Μετρό λειτουργούν ανελκυστήρες, ενώ υπάρχει εξοπλισμός που διευκολύνει την προσβασιμότητα στα λεωφορεία και τα τρόλεϊ.

Η ασφάλεια στην πρόσβαση στα ΜΜΜ είναι καθοριστικός παράγοντας για την επιλογή τους. Επιλέξτε τη στάση στην οποία μπορείτε να πάτε πιο εύκολα και με ασφάλεια, αποφεύγοντας, για παράδειγμα, δρόμους ή διασταυρώσεις με κίνηση. Είναι προτιμότερο να σχεδιάσετε τη διαδρομή σας με τα πόδια, ώστε να κάνετε χρήση των διαβάσεων των πεζών, κατά προτίμηση με φανάρια για πεζούς. Σε μεγάλες διασταυρώσεις ο χρόνος που έχει στη διάθεσή του ο πεζός είναι περιορισμένος, καθώς είναι πολλά τα ρεύματα της κυκλοφορίας και οι δρόμοι έχουν μεγάλο πλάτους. Ο χώρος αναμονής των επιβατών επίσης είναι σημαντικό να μην περιορίζεται από σταθμευμένα οχήματα και να μην είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένος στη διερχόμενη κυκλοφορία.

Μπορώ να εξυπηρετηθώ στις μετακινήσεις μου στην περιοχή που διαμένω;

Πληροφορηθείτε για τη δημοτική συγκοινωνία, τις υπηρεσίες μετακινήσεων του Δήμου σας και γενικά για τα σχετικά προγράμματα. Η μετακίνηση είναι δωρεάν και συνήθως τα δρομολόγια είναι οργανωμένα για να εξυπηρετούνται οι ανάγκες μετακίνησης των δημοτών στην ευρύτερη περιοχή του Δήμου.

Ευχαριστίες των Συγγραφέων

Οι συγγραφείς ευχαριστούν τον John W. Eberhard, PhD, Senior Consultant, Aging and Transportation Issues, και Επίτιμο Μέλος της Επιτροπής Safe Mobility of Older Persons Transportation Research Board (TRB) Committee, για τις πολύτιμες συμβουλές του κατά τη σύνταξη του εγχειριδίου.

ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ; ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ!

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ

