SENIOREN SIND AUF ZACK

Polizeipräsidium
Osthessen

Körperliche Voraussetzung

Infos | Check-Liste | Erste Hilfe

www.auf-zack.de

Körperliche Voraussetzung

Das Verkehrsaufkommen wächst. Doch es gibt nicht nur immer mehr Autos sondern auch immer mehr ältere Autofahrer. Aber gerade im Alter nimmt die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt bei den betroffenen unweigerlich zu Unsicherheiten im öffentlichen Straßenverkehr, was wiederrum zu einer Reduktion der besonnenen Verhaltensweisen führt.

Die größte Wahrnehmungsquelle ist die Sehkraft. Sie nimmt im Alter nicht selten stark ab. Eine verringerte Sehkraft führt zu längeren Anpassungszeiten (Umstellung von Nah-auf Fernbereich oder verschiedene Lichtverhältnisse), verändert die Blendempfindlichkeit und engt ggf. das Sehfeld ein, was die Reaktionszeit negativ beeinträchtigt.

Auch ein eingeschränktes Hörvermögen beeinflusst u.a. die Reaktionszeit im Straßenverkehr nicht unerheblich. Diese verminderte Wahrnehmungsfähigkeit der Augen und Ohren gepaart mit der im Alter abnehmenden Kognitiven Leistungsfähigkeit (wissenschaftlich bewiesen) führt zu einer Verzögerung im Verknüpfen von Zusammenhängen, was in einem immer „schneller“ werdenden Verkehr erhebliche negativen Folgen haben kann. Hinzu kommen im Alter immer mehr, generelle Bewegungsbeeinträchtigungen, insbesondere im Nackenbereich.

Check-Liste

- Regelmäßige Untersuchungen Sehtests / Hörtests
- Fahrten bei Dämmerung / Dunkelheit vermeiden
- Sitz optimal einstellen
- Geeignete Sehhilfe / Zweitbrille
- Geräuschquellen meiden
- Halten sie sich körperlich und geistig fit (Sudoku, Kreuzworträtsel etc.)

Erste Hilfe

- Sollten bei Ihnen während der Fahrt Probleme auftreten, die eine Weiterfahrt unmöglich machen, so fahren sie „rechts ran“ und wählen sie die Notrufnummern 112 (Rettungsdienst) oder 110 (Polizei).
- Sollten Sie einen Neuwagen besitzen, so sind diese oft schon (seit 2018 sogar verpflichtend) mit einem eCall-Notrufknopf ausgestattet. Nutzen sie diesen, erforderlichenfalls und holen sie Hilfe.