



RÜSTIG nicht **ROSTIG**



www.gecheckt.org



Checkliste

Seite 2 - Inhaltsverzeichnis

Seite 3 - Augen auf

Seite 4 - Beweglichkeit

Seite 5 - Medikamente

Seite 6 - Ohren auf

Seite 7 - Vorsorge

Hier können Sie abhaken,
was Sie schon kontrolliert haben!

*Warum checken?
Sicherheit für mich
und andere!*

Behalten Sie den Durchblick

Nachlassende Sehfähigkeit lässt das Unfallrisiko drastisch steigen. Besonders im steigenden Alter gilt Vorsicht, da altersbedingte Augenkrankheiten wie **Grauer Star**, **erhöhter Augendruck** und **Makuladegeneration** auftreten können.

- Der Graue Star beeinflusst die Hell-Dunkel-Anpassung, was eine Fahrt im Dunkeln fast unmöglich macht.
- Der erhöhte Augendruck, auch Glaukom genannt, beeinträchtigt Ihr Sehfeld und Blickwinkel. Dadurch können Sie von der Seite herankommende Personen und Fahrzeuge schlecht bis garnicht sehen.
- Die Makuladegeneration verschlechtert das scharfe Sehen in der Gesichtsfeld-Mitte.

Durch diese genannten Krankheiten kommt es zu Falscheinschätzungen von Abständen und Übersehen von Verkehrsschildern oder Fußgängern.



Augen auf



Beweglichkeit

Mobilität

Im fortgeschrittenen Alter werden die Muskeln des Menschen schwächer, Gelenke steifer und beeinträchtigen so den Bewegungsapparat. Durch diese körperlichen Einschränkungen kann es auch im Straßenverkehr zu Problemen kommen.

Der Blickwinkel verringert sich durch Bewegungsreduzierung der Wirbelsäule.

Schulterblick und schnelle Bewegungen in bestimmten Situationen sind unabdingbar, doch oft durch Bewegungseinschränkungen nicht möglich.

Die Unfallgefahr steigt!

Auch verlangsamte Reflexe und sinkende Reaktionsgeschwindigkeit können dazu führen, daß eventuell nicht mehr rechtzeitig gebremst oder gegengelenkt werden kann.





Fahrtüchtig

Medikamente können die Fahrtüchtigkeit und das Reaktionsvermögen beeinträchtigen. Unter Einfluss von Medikamenten kann es unter Umständen zu Müdigkeit, Schwindel, Doppelwahrnehmungen oder Verwirrtheit kommen. Oftmals ist man sich dieser unsichtbaren Gefahr nicht bewusst oder ignoriert sie einfach.

Sollten Sie nicht auf Ihr Auto verzichten können, holen Sie sich vorher auf jeden Fall Rat bei einem Fachmann. Bei Diabetes gibt es aus Fachkreisen unterschiedliche Ratschläge. Es kommt darauf an, wie weit die Diabetes fortgeschritten ist.

Als Diabetiker sollten Sie immer dabei haben:

- den Diabetikerausweis
- griffbereit schnell wirksame Kohlenhydrate (z.B. Traubenzucker)
- Insulin
- Streifen zum Blutzuckertest



Medikamente



Ohren auf

Eitelkeiten oder Vernunft

Ein Hörgerät muss nicht groß und störend sein. Heutzutage finden Sie bei Ihrem Hörgeräteakustiker schöne, kaum auffällige Modelle.

„Gutes Hören ist lebenswichtig“

Es geht nicht nur um das eventuell zu späte Hören eines Martinshorns, sondern um mehr. Das Richtungshören weist Sie auch auf sich nähernde Fahrzeuge hin. Sie hören das Motorengeräusch von Autos oder Motorrädern nicht, die aus dem Augenwinkel nicht zu sehen sind.

Man nennt den langsamen Verlust des Hörvermögens „Altersschwerhörigkeit“. Bei dieser „Altersschwerhörigkeit“ kann man die hohen Frequenzen (über 2000 Hertz) nicht mehr richtig hören und wahrnehmen. Dazu zählt auch das Geräusch des Motors, bei dem Sie als routinierter Fahrer erkennen können, ob Sie im richtigen Gang sind und welche Geschwindigkeit Sie momentan fahren. Also keine falschen Eitelkeiten, sondern stehen Sie dazu!





Beugen Sie vor

Für die körperliche Fitness eignen sich Spaziergänge, Yoga, Gymnastik, Schwimmen und Radfahren. Ihren Geist trainieren Sie mit Gedächtnistraining und Lesen.

„Wenn Sie sich fit halten und gesund ernähren, können Sie noch lange Freude am automobilen Leben haben“

Lassen Sie beim jährlichen Check durch den Hausarzt Ihr Seh- und Hörvermögen testen sowie Ihren Blutdruck kontrollieren. Ihre Eigenverantwortung ist gefragt.

Denken Sie an Ihr Wohl und auch an das der anderen Verkehrsteilnehmer.



Vorsorge

*Warum checken?
Für ein längeres und
gesünderes Leben!*



Herausgeber + Copyright:

Polizeipräsidium Oberfranken
Sachgebiet E2 Verkehr
Ludwig-Thoma-Str. 4
95447 Bayreuth

Texte:

Polizeipräsidium Oberfranken
Mobil und Sicher

Fotos:

Creativ Collection Photo-Service
Christopher Schmiedl

Konzept und Design:

HWK Oberfranken
Mediendesigner 2006/2007 Team „4D Deluxe“
Christopher Schmiedl

Digitale Druckvorlagenerstellung:

Alexander Walther

