



AUTO FAHREN? ABER SICHER!

Mit Routinier 70plus bleiben erfahrene Fahrzeuglenker länger sicher am Steuer. Neu werden Autofahrer erst ab ihrem 75. Altersjahr zur medizinischen Kontrolluntersuchung aufgeboten. In dieser Checkliste finden Sie Hinweise und Tipps, wie Sie bis dahin fit am Steuer bleiben.



Fonds für Verkehrssicherheit
Fondo di sicurezza stradale
Fondo di sicurezza stradale

GESUNDHEIT – MEDIKAMENTE

Medikamente und Fahren vertragen sich nicht immer. Einerseits ermöglichen manche Medikamente kranken Menschen (z.B. mit Diabetes, Bluthochdruck usw.) erst das Fahren. Andererseits können auch rezeptfreie Medikamente die Fahrfähigkeit beeinträchtigen.

Dies gilt zum Beispiel für:

- Grippemittel
- Beruhigungs- und Schlafmittel
- Augentropfen und -salben
- blutdrucksenkende Medikamente
- gewisse Mittel auf Pflanzenbasis
- Schmerzmittel

Zudem kann die Kombination mit Alkohol, anderen Medikamenten oder Substanzen die Fahrfähigkeit beeinträchtigen.

- ▶ **Machen Sie vor dem Losfahren den Check (Rückseite) und besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, worauf Sie besonders achten sollten.**

IHRE AUGEN SIND DIE BESTEN FAHRHILFEN

Rund 90% des Geschehens im Strassenverkehr nehmen wir über die Augen wahr. Je besser Sie sehen, desto sicherer sind Sie unterwegs. Ob zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem Auto. Nur wer gut sieht, kann vorausschauen, andere Verkehrsteilnehmende früh erkennen und Distanzen sowie Geschwindigkeiten besser einschätzen. Es empfehlen sich alle zwei Jahre ein Sehtest und das Überprüfen des Augendrucks beim Optiker oder durch den Augenarzt.

EIN GUTES GEHÖR GIBT IHNEN SICHERHEIT

Gutes Hören ist für eine sichere Mobilität im Strassenverkehr wichtig: Denn wer seine Umgebung auch akustisch wahrnimmt, erkennt Gefahren früher und reagiert deshalb eher richtig.

Das Alter hat seine Vorzüge, doch es bringt auch häufig Hörprobleme mit sich. Oft geschieht dies schleichend. Hörprobleme können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Stress und Schlafstörungen verursachen. Und diese wirken sich wiederum negativ aufs Autofahren aus.

- ▶ **Machen Sie jetzt den Test (Rückseite), wie gut Ihre Augen sind und wie gut Sie hören.**

MIT WACHEM KOPF REAGIEREN SIE SCHNELLER

Der Verkehr wird zunehmend dichter, die Verkehrsführung komplexer. Ob zu Fuss, auf dem Velo oder im Auto – es braucht einen wachen Kopf, um vorausschauend und sicher am Strassenverkehr teilzunehmen. Das Gute ist: Sie können Ihre Reaktion und Ihre Wahrnehmung mit gezielten Übungen und Gehirntraining ganz einfach verbessern. Zum Beispiel mit Kreuzworträtseln, Sudoku, einem Ratespiel oder einer Partie Schach. Oder online mit dem Gehirntrainings-Programm von Routinier 70plus.

Alles, was Ihr Gehirn fordert, verbessert Ihre Konzentration und die Reaktion am Steuer.

Auf einer Übungsfahrt im Fahrsimulator lassen sich Wahrnehmung und Reaktion besonders gut testen. Probieren Sie es am besten bei einem Besuch am Routinier-Stand an einer Messe in Ihrer Nähe aus. Die nächsten Veranstaltungen finden Sie online auf www.routinier70plus.ch. Oder rufen Sie unsere Hotline an unter **031 328 31 33**.

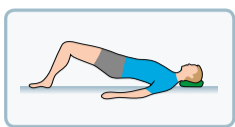


gibt es auch online: www.routinier70plus.ch



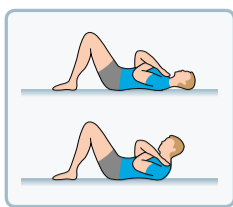
FIT UND BEWEGLICH

Ein regelmässiges Bewegungsprogramm erleichtert Ihnen die typischen Bewegungen beim Autofahren. Zweimal pro Woche jeweils zehn Minuten reichen dazu völlig aus. Wir wünschen Ihnen viel Spass!



Für die Rückenmuskulatur

- Rückenlage, Beine angewinkelt
- Gesäss und Rücken langsam heben
- 5 Sekunden oben halten
- Ca. 10 Wiederholungen, 2–3 Serien



Für die Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Hände vor dem Körper kreuzen
- Kopf und Schulter leicht anheben, Bauchmuskulatur anspannen
- Langsam in Ausgangsstellung zurückbewegen
- Ca. 10 Wiederholungen, 2–3 Serien



Für die Halswirbelsäulenbeweglichkeit

- Im Sitzen oder Stehen
- Kopf langsam auf eine Seite drehen
- Nach hinten schauen, ohne Schultern zu drehen
- Bewegung in die andere Richtung ausführen
- Ca. 10 Wiederholungen, 2–3 Serien



GESUNDHEIT – MEDIKAMENTE

- ▶ Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt, Apotheker oder Drogisten über mögliche Nebenwirkungen.
- ▶ Verändern Sie die verordnete Dosierung nur nach Absprache mit Ihrem Hausarzt.
- ▶ Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie Medikamente einnehmen und sich ans Steuer setzen möchten.
- ▶ Planen Sie Ihre Fahrten nach dem Einnahmeplan Ihrer Medikamente. Manchmal empfiehlt es sich, ein paar Stunden später loszufahren.
- ▶ Planen Sie eine längere Reise ins Ausland? Dann besprechen Sie alle notwendigen medizinischen Vorkehrungen mit Ihrem Hausarzt.
- ▶ Als Diabetiker sollten Sie immer ein Notfallset mitführen.



SEHEN

- ▶ Können Sie diesen Text gut lesen? Dann sehen Sie gut in die Nähe.
- ▶ Können Sie die Nummer am Heck eines Autos lesen, das 25 Meter von Ihnen entfernt ist? Wenn nicht, empfiehlt sich ein Besuch beim Optiker oder Augenarzt.
- ▶ Blendet Sie Sonnenlicht oft beim Autofahren? Stellen Sie einfach die Rückenlehne des Autositzes etwas anders ein und schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.
- ▶ Stört Sie nachts das Abblendlicht entgegenkommender Fahrzeuge? Schauen Sie vorzugsweise an den rechten Fahrbahnrand, bis das Auto vorbeigefahren ist.

HÖREN

- ▶ Bitten Sie Ihre Gesprächspartner oft, Gesagtes noch einmal zu wiederholen?
- ▶ Empfinden Sie die Umweltgeräusche, zum Beispiel in einem Restaurant, als sehr störend während einem Gespräch?
- ▶ Sagen Ihre Mitmenschen Ihnen, dass Ihr Radio oder Fernseher sehr laut eingestellt ist?

Falls etwas davon auf Sie zutrifft, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.



GEISTIGE FITNESS

Ein wacher Kopf und ein aktives Kurzzeitgedächtnis lassen sich trainieren. Es gibt viele einfache Möglichkeiten, die zudem sehr viel Spass machen:

- ▶ Üben Sie regelmässig, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Folgen Sie z.B. gleichzeitig zum Abwasch einem interessanten Gespräch.
- ▶ Fordern Sie Ihr Gedächtnis mit Kopfrechnen.
- ▶ Speichern Sie trotz technischen Hilfsmitteln die für Sie wichtigsten Telefonnummern in Ihrem Gedächtnis.
- ▶ Ratespiele, bei denen es um Geschwindigkeit geht, trainieren das rasche Reagieren. Spielen Sie mit Ihren Kollegen oder Enkelkindern. Das macht richtig Spass!
- ▶ Trainieren Sie Ihr Gehirn auf **www.routinier70plus.ch**. Sie werden begeistert sein.