



GUIDARE L'AUTO? MA CERTO!

Con Routinier 70+ i guidatori esperti restano più a lungo sicuri al volante. Adesso gli automobilisti devono sottoporsi alla visita medica di controllo soltanto a partire dai 75 anni. In questa lista di controllo potete trovare indicazioni e consigli su come rimanere in forma al volante prima ancora di tale visita.



SALUTE – FARMACI

Non sempre farmaci e guida sono compatibili. Da una parte certe persone (p. es. diabetici, ipertesi, ecc.) possono guidare sicuri soltanto grazie a determinati farmaci. Dall'altra parte, anche i farmaci acquistabili liberamente possono compromettere la vostra abilità alla guida.

Questo vale per esempio per:

- Rimedi contro l'influenza
- Tranquillanti e sonniferi
- Gocce e pomate per gli occhi
- Farmaci antipertensivi
- Determinati rimedi a base vegetale
- Antidolorifici

Inoltre l'assunzione di alcolici, altri medicinali o sostanze può pure compromettere l'abilità alla guida.

- ▶ **Prima di partire fate il controllo (v. a tergo) e discutete con il vostro medico a cosa dovete fare particolarmente attenzione.**

I VOSTRI OCCHI SONO GLI AIUTI MIGLIORI CHE POTETE AVERE PER GUIDARE

Circa il 90% di ciò che accade nel traffico stradale viene percepito attraverso gli occhi. Quanto meglio vedete, tanto maggiore la sicurezza quando viaggiate. A piedi, in bicicletta o con l'auto. Solo chi vede bene può prevedere, riconoscere tempestivamente gli altri utenti della strada e valutare meglio le distanze e le velocità. È consigliabile sottoporsi ogni due anni a un test della vista e far misurare da un ottico o un oculista la pressione interna dell'occhio.

UN BUON UDITO VI DÀ SICUREZZA

Udire bene è importante per una mobilità sicura nel traffico: infatti chi percepisce l'ambiente circostante anche acusticamente si accorge prima dei pericoli e tende quindi ad avere la reazione giusta.

Essere anziani ha i suoi vantaggi, ma è pure la causa più frequente dei problemi di udito. Spesso l'inizio è insidioso. Le perdite di udito possono causare mal di testa, stanchezza, capogiri, stress e disturbi del sonno. E a loro volta questi disturbi influiscono negativamente sulla guida.

- ▶ **Sottoponetevi adesso al test (a tergo) per sapere quanto sono buoni la vostra vista e il vostro udito.**

CON LA MENTE SVEGLIA REAGITE PIÙ VELOCEMENTE

Il traffico diventa sempre più intenso e la sua gestione più complessa. Chi siate a piedi, in bicicletta o in auto – bisogna avere la mente sveglia per partecipare con occhio previdente e in modo sicuro al traffico stradale. L'aspetto positivo è che: potete migliorare la vostra reazione e la vostra percezione molto semplicemente mediante esercizi mirati e allenamento mentale. Per esempio con parole crociate, sudoku, quiz o con una partita a scacchi. Oppure online, con il programma di allenamento mentale di Routinier 70+.

Tutto ciò che fa lavorare il vostro cervello migliora la vostra concentrazione e la vostra reazione al volante.

Un esercizio con il simulatore di guida consente di testare particolarmente bene percezione e reazione. Provatelo, preferibilmente facendo una visita al nostro stand Routinier in una fiera nelle vostre vicinanze. Potete trovare online i prossimi eventi nel sito www.routinier70plus.ch. Oppure chiamate la nostra hotline al n. **031 328 31 33**.



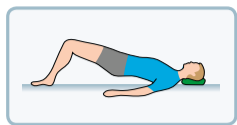
c'è anche online: www.routinier70plus.ch





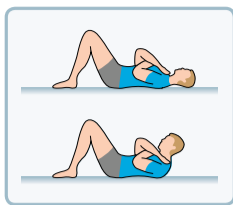
IN FORMA E CON BUONE CAPACITÀ MOTORIE

Un regolare programma di moto vi facilita i movimenti tipici della guida. Dieci minuti al giorno sono più che sufficienti. Vi auguriamo buon divertimento!



Per la muscolatura dorsale

- Posizione supina, ginocchia piegate
- Sollevare lentamente glutei e schiena
- Restare sollevati per 5 secondi
- Circa 10 ripetizioni, 2-3 serie



Per la muscolatura addominale

- Posizione supina, ginocchia piegate, incrociare le mani davanti al corpo
- Sollevare leggermente testa e spalle, tendere i muscoli addominali
- Ritornare lentamente nella posizione di partenza
- Circa 10 ripetizioni, 2-3 serie



Per la mobilità della cervicale

- Posizione seduta o in piedi
- Girare lentamente la testa da un lato
- Guardare indietro, senza ruotare le spalle
- Compiere lo stesso movimento nell'altra direzione
- Circa 10 ripetizioni, 2-3 serie



SALUTE – FARMACI

- ▶ Informatevi dal vostro medico, farmacista o droghiere sui possibili effetti collaterali.
- ▶ Non modificate la dose prescritta senza prima consultare il vostro medico.
- ▶ Non bevete alcolici, se prendete qualche farmaco e volete guidare.
- ▶ Pianificate i vostri viaggi in base al piano di assunzione dei vostri farmaci. A volte è consigliabile partire un paio d'ore più tardi.
- ▶ Prevedete un viaggio abbastanza lungo all'estero? In tal caso discutete con il vostro medico tutte le misure sanitarie occorrenti a tale riguardo.
- ▶ Se siete diabetici, dovrete avere sempre con voi un kit di emergenza.



VISTA

- ▶ Riuscite a leggere bene questo testo? Allora vedete bene da vicino.
- ▶ Riuscite a leggere il numero della targa posteriore di un'auto che vi precede di 25 metri? In caso contrario è consigliabile che vi rechiare da un ottico o un oculista.
- ▶ Il sole vi abbaglia spesso quando guidate? Scegliete semplicemente una posizione un po' diversa per lo schienale del sedile e proteggete gli occhi con occhiali da sole.
- ▶ Di notte vi disturbano i fari dei veicoli che incrociate? Preferibilmente guardate verso il bordo destro della corsia, finché l'altra auto non è passata.



UDITO

- ▶ Vi capita molto spesso di pregare i vostri interlocutori di ripetere quello che hanno detto?
- ▶ Vi disturbano molto i rumori di fondo (p. es. in un ristorante) quando parlate con qualcuno?
- ▶ Le persone che vi stanno vicino vi dicono che il volume della radio o del televisore è molto alto?

Se a qualcuna di queste domande avete risposto affermativamente, dovrete parlarne con il vostro medico.



MENTE IN FORMA

Una mente sveglia e una memoria a breve termine attiva si possono allenare. A questo riguardo esistono molti sistemi semplici, che inoltre sono molto divertenti:

- ▶ Esercitatevi regolarmente a fare più cose nello stesso tempo. Per esempio mentre lavate i piatti seguite un dialogo interessante.
- ▶ Esercitate la vostra memoria con calcoli mentali.
- ▶ Malgrado tutti i ritrovati della tecnica, tenete a mente i numeri di telefono più importanti per voi.
- ▶ I quiz dove è importante reagire in fretta sono un ottimo allenamento per la velocità di reazione. Giocate con i vostri colleghi o i vostri nipoti. È molto divertente!
- ▶ Allenate la vostra mente nel sito **www.routinier70plus.ch**. Ne sarete entusiasti.