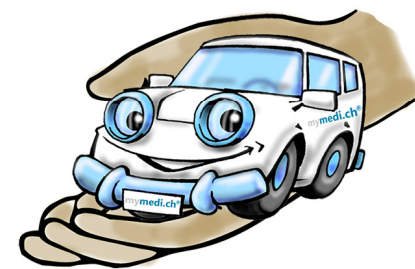


## Kurze Weg- und Begleitung von "mymedi.ch" zu Ihrer persönlichen Verkehrssicherheit

Die Sicherheit im Strassenverkehr hängt in hohem Masse von der richtigen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit ab. Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, in einer gewissenhaften Selbstprüfung zu erkennen, ob Sie fit zum Autofahren sind. Hierzu ist jeder Verkehrsteilnehmer, gerade aber der ältere Fahrer, nach der Rechtslage vor Antritt jeder Fahrt eigenverantwortlich verpflichtet.



## Sicher - Mobil

- Wie fühlen Sie sich?
- Nehmen Sie Medikamente?
- Reicht Ihr Leistungsvermögen noch aus?
- Können Sie sich diese Fahrt zumuten?

Die Teilnahme am Strassenverkehr stellt insbesondere an den MotorfahrzeuglenkerIn hohe Ansprüche. Er kann die damit verbundenen Risiken nur dann beherrschen, wenn er voll leistungsfähig ist. Besonders dann, wenn Sie vor der nächsten Fahrt eine oder mehrere Beeinträchtigungen verspüren, sollten Sie nicht selber fahren:

1. Fühlen Sie sich heute körperlich und geistig frisch?
2. Ist Ihr Wohlbefinden durch Kummer, Ärger oder Schmerzen aktuell beeinträchtigt?
3. Können Sie sich in letzter Zeit beim Autofahren nicht mehr so gut auf das Fahren konzentrieren?
4. Haben Sie in letzter Zeit öfter Schwierigkeiten, mehrere Dinge im Strassenverkehr gleichzeitig zu beachten?
5. Finden Sie in letzter Zeit Autofahren zunehmend anstrengender?
6. Waren Sie in den letzten Wochen akut erkrankt oder haben sich bei Ihnen bestehende Erkrankungen in diesem Zeitraum verschlimmert? Wenn ja, fühlen Sie sich heute wieder genauso wohl wie vor der Erkrankung?

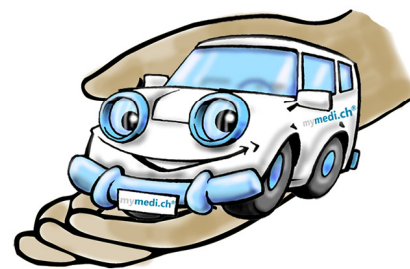
Im Alter nimmt oft die Zahl der Erkrankungen zu. Diese müssen, wenn sie behandelt und kontrolliert werden, Ihre Fahrtüchtigkeit nicht auf Dauer einschränken. Anders sieht es aus, wenn Sie eine der Fragen 7 bis 9 mit "Ja" beantworten müssen. In diesem Fall sollten Sie das Thema "Autofahren" unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen:

7. Leiden Sie an Atemnot, Engegefühl im Brustkorb bei Aufregung oder körperlicher Anstrengung, Schwarz werden vor den Augen?
8. Können Sie beim Spurwechsel und Einparken nicht nach hinten schauen?
9. Leiden Sie an Schwindel oder Krampfanfällen? Die Sehschärfe, besonders das Dämmerungssehen, nimmt meist unbemerkt mit zunehmendem Alter bis zu 50 % und mehr ab.
10. Haben Sie Ihr Sehvermögen im letzten Jahr kontrollieren lassen?

Oft ist die Fahrtüchtigkeit nur durch Einnahme von Medikamenten zu gewährleisten. Andererseits gibt es Medikamente, die sich mit dem Autofahren nicht vertragen. Lesen Sie die Packungs- und Fachinformation und schauen Sie unter [www.mymedi.ch](http://www.mymedi.ch) ob das Medikament mit einem „Risk“ Icon hinterlegt ist.

Wenn Sie ärztlich verordnete oder auch selbst gekaufte Medikamente einnehmen:

- Bekommen Ihnen diese oder haben Sie diese schlecht vertragen?
- Machen diese Sie insbesondere müde, unaufmerksam und schwindelig oder beeinträchtigen sie Ihr Seh- oder Reaktionsvermögen?



## Sicher - Mobil

Sofern Sie blutzuckerkrank sind oder hohen Blutdruck haben:

- Sind Blutzucker bzw. Blutdruck in den letzten Tagen gut eingestellt?

Altersbedingte Leistungsminderungen können durch Erfahrung und ständige Fahrpraxis teilweise ausgeglichen werden, deshalb

- sind Sie für die geplante Fahrt genügend in Übung?

Auch der routinierte Ältere ist dann gefährdet, wenn er besondere Belastungen eingetht (z. B. Fahrt unter Zeitdruck, in fremder Umgebung, von zu langen Fahrtzeiten, hohe Verkehrsdichte, schlechte Wetter- und Sichtverhältnisse).

Haben Sie Ihre Fahrt entsprechend geplant?

- Alkohol schränkt generell die Fahrtüchtigkeit ein. Fragen Sie sich vor Antritt jeder Fahrt, ob Sie unter dem Einfluss oder Nebenwirkungen von Alkohol stehen. Der Alkohol wird relativ langsam abgebaut. Denken Sie deshalb auch an den Alkoholkonsum vom Vortag und an eine eventuell durch Medikamente verstärkte Alkoholeinwirkung.

**Beantworten Sie lieber VerkehrsteilnehmerIn die Fragen im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit sorgfältig.**

Falls Sie auch nur einen Zweifel haben, fragen Sie lieber Ihren Arzt und oder Apotheker oder informieren Sie sich unter [www.mymedi.ch](http://www.mymedi.ch).

So erweisen Sie sich und allen anderen VerkehrsteilnehmerInnen und der Verkehrssicherheit einen guten Dienst.