



Sehvermögen





Sehvermögen

Gehen Sie beim Beantworten dieser Fragen davon aus, dass Sie die Brille oder Kontaktlinsen tragen, die Sie normalerweise verwenden (sofern Sie Sehhilfen benützen).

Fragen

Wie beurteilen Sie Ihr Sehvermögen, wenn Sie mit beiden Augen sehen (gegebenenfalls mit Brille oder Kontaktlinsen)?

Hervorragend Gut **Ausreichend** **Schlecht**

Wie stark beschäftigt Sie Ihr Sehvermögen?

Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein Sehproblem. Mit zunehmendem Alter lässt das Sehvermögen nach. Das kann sich auf verschiedene Weise äussern und die Unfallgefahr erhöhen. Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten, Verkehrsschilder zu lesen oder die Geschwindigkeit und Position anderer Verkehrsteilnehmer richtig einzuschätzen. Einige Seh-

probleme sind nicht korrigierbar, viele hingegen lassen sich mit ärztlicher Hilfe beheben.

- Lassen Sie regelmässig ihre Sehkraft kontrollieren.
- Informieren Sie den Arzt über Veränderungen Ihres Sehvermögens.



Fragen

Wie sehr werden Sie beim Fahren durch eine tiefstehende Sonne geblendet?

Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Stört Sie das Abblendlicht entgegenkommender Fahrzeuge, wenn Sie bei Nacht fahren?

Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Fühlen Sie sich gestört, wenn das Licht von etwas, das Sie ansehen, reflektiert wird (z. B. beim Fernsehen, wenn das Zimmerlicht durch den Bildschirm reflektiert wird)?

Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise brauchen Ihre Augen länger, um sich von blendendem Licht zu erholen. Mit zunehmendem Alter werden unsere Augen blendempfindlicher, weshalb es uns schwerer fällt, bei Nacht zu fahren. Dies kann durch den Grauen Star verursacht sein. Studien zeigen, dass ältere Menschen wesentlich länger brauchen als jüngere, um wieder richtig sehen zu können, nachdem sie durch Licht geblendet wurden. Manche Fahrer versuchen, mit einer Sonnenbrille Abhilfe zu schaffen, was das Sehen bei Nacht jedoch grundsätzlich erschwert und somit die Fahrsicherheit beeinträchtigt.

- Lassen Sie regelmässig Ihre Sehkraft kontrollieren.
- Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, wenn Sie feststellen, dass Ihre Augen lange brauchen, um sich von blendendem Licht zu erholen.
- Versuchen Sie, nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr zu fahren.
- Vermeiden Sie es, direkt in das Scheinwerferlicht von anderen Fahrzeugen zu sehen.



Fragen

Fällt es Ihnen schwer, normal grosse Zeitungsschrift zu lesen?

- Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, die kleine Schrift in einem Telefonbuch, auf einer Medikamentenschachtel oder einer Strassenkarte zu lesen?

- Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Nehmen Sie Ihr Armaturenbrett bei Nacht verschwommen wahr, obwohl es hell genug beleuchtet ist?

- Nein **Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie Probleme mit der Nahsicht, d. h., Sie sehen in der Nähe unscharf. Mit zunehmendem Alter lässt unsere Fähigkeit nach, kleine Schrift oder die Anzeigen am Armaturenbrett scharf zu sehen. Probleme mit der Nahsicht werden auch durch Grauen Star (Katarakt) verursacht, der meist erfolgreich behandelt werden kann.

- Unterziehen Sie sich regelmässigen Sehtests. Mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen können Sie besser sehen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sich Ihre Nahsicht verändert hat.



Fragen

Fällt es Ihnen schwer, z. B. Werbung auf einem vorbeifahrenden Bus oder Lastwagen zu lesen, wenn Sie selbst stehen?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen schwer, andere Menschen zu erkennen, die weit von Ihnen entfernt sind?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Müssen Sie Ihre Augen beim Fernsehen oder um in die Ferne zu sehen zusammenkneifen?

Nein Ja

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie Probleme mit der Fernsicht, d.h., Sie sehen in die Ferne unscharf. Kurzsichtigkeit äussert sich beim Fahren durch Schwierigkeiten, Verkehrsschilder zu lesen und Strassenmarkierungen rechtzeitig zu erkennen. Studien zeigen, dass Probleme mit der Fernsicht mit zunehmendem Alter zunehmen, wodurch sich die Unfallgefahr erhöht. Probleme mit der Fernsicht können

auch durch Grauen Star (Katarakt) verursacht werden, der meist erfolgreich behandelt werden kann.

- Unterziehen Sie sich regelmäßigen Sehtests. Mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen können Sie besser sehen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sich Ihre Fernsicht verändert hat.



Fragen

Wie oft kommt es vor, dass andere Fahrzeuge unerwartet seitlich in Ihrem Blickfeld erscheinen, wenn Sie beim Fahren geradeaus sehen?

- Nie Selten **Manchmal** **Oft**

Wie oft kommt es vor, dass Sie von einem Fahrzeug «überrascht» werden, das Sie erst bemerkt haben, als es ganz dicht neben Ihnen war?

- Nie Selten **Manchmal** **Oft**

Fällt es Ihnen beim geradeaus Schauen – ob am Steuer oder ganz allgemein – schwer, Dinge zu bemerken, die sich rechts und links von Ihnen abspielen?

- Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein verkleinertes Gesichtsfeld, weshalb es Ihnen schwerfällt, seitlich Fahrzeuge und Personen rechtzeitig wahrzunehmen. Je grösser unser Gesichtsfeld ist, desto mehr können wir sehen, ohne unseren Kopf oder unsere Augen zu bewegen. Studien zeigen, dass das seitliche Gesichtsfeld mit zunehmendem Alter kleiner wird, wodurch sich die Unfallgefahr erhöht, weil später reagiert wird.

Was Sie tun können, um Ihre Probleme bei einem seitlich eingeschränkten Gesichtsfeld teilweise auszugleichen:

Lassen Sie Ihr Gesichtsfeld durch einen Augenarzt prüfen und **fahren Sie bis zu dieser Untersuchung nicht mehr.**

Wenn Sie die Untersuchung bestanden haben, können Sie noch Folgendes tun:

- Drehen Sie Ihren Kopf und blicken Sie mit Ihren Augen beim Fahren immer wieder zur Seite.
- Stellen Sie Rückspiegel/Aussen Spiegel entsprechend ein, um Ihr Gesichtsfeld zu erweitern.
- Verwenden Sie Spezialrückspiegel, die Ihr Gesichtsfeld vergrössern.
- Eventuell kann sogar ein sogenannter Totwinkelassistent nachgerüstet werden, der Sie zusätzlich warnt.



Fragen

Fällt es Ihnen schwer, in einem schlecht beleuchteten Raum zu sehen (z. B. Lesen der Speisekarte in einem wenig beleuchteten Restaurant)?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen schwer, bei Nacht Ihr Armaturenbrett zu lesen, wenn es nicht gut beleuchtet ist?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Haben Sie Schwierigkeiten, die Schlusslichter anderer Fahrzeuge zu sehen, weil sie nicht hell genug sind?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie eine verringerte Lichtempfindlichkeit. Diese beeinträchtigt unsere Fähigkeit, bei schlechter Beleuchtung wie bei Nacht zu sehen. Studien zeigen, dass die Lichtempfindlichkeit mit zunehmendem Alter abnimmt, weshalb ältere Menschen mehr Licht brauchen, um sehen zu können. Ausserdem brauchen ihre Augen länger, um sich an sich ändernde Lichtverhältnisse anzupassen. Verringerte Lichtempfindlichkeit erschwert das Fahren bei Nacht, was wiederum die Fahrsicherheit beeinträchtigt.

- Unterziehen Sie sich regelmässigen Sehtests, um Veränderungen Ihrer Lichtempfindlichkeit rechtzeitig zu erkennen.

- Versuchen Sie, nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr zu fahren.
- Stellen Sie die Beleuchtung Ihres Armaturenbretts falls möglich heller ein.
- Wenn Sie bei Nacht fahren müssen, sollten Sie unbedingt vorsichtiger fahren.
- Versuchen Sie, auf gut beleuchteten Strassen zu fahren. Je besser die Beleuchtung, desto besser die Sichtverhältnisse.
- Stellen Sie sicher, dass Windschutzscheibe, Seitenscheiben, Scheinwerfer und Rückspiegel sauber sind.
- Falls Grauer Star vorliegt, kann eine Operation helfen.



Fragen

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Geschwindigkeit ohne Blick auf den Tacho richtig einzuschätzen?

Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Fällt es Ihnen beim Parkieren schwer, Abstände richtig einzuschätzen?

Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Fällt es Ihnen schwer, einzuschätzen, wie schnell Sie sich einem stehenden Fahrzeug nähern?

Überhaupt nicht Nicht besonders **Etwas** **Sehr**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie eine eingeschränkte Tiefenwahrnehmung, was Ihre Fähigkeit beeinträchtigt, den Abstand zwischen Gegenständen und sich selbst richtig einzuschätzen. Im Strassenverkehr spielt die Tiefenwahrnehmung beim Aufahren auf Strassen, Abbiegen und Parkieren eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter abnehmen kann. Ältere Fahrer haben mehr Schwierigkeiten, Abstände richtig einzuschätzen, als jüngere Fahrer.

- Gehen Sie regelmässig zum Arzt, um sich über Veränderungen Ihres Sehvermögens bewusst zu werden.
- Erhöhen Sie den Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug.
- Achten Sie darauf, ob weit vorausfahrende Fahrzeuge abbrem sen (nicht nur das Fahrzeug direkt vor Ihnen), damit Sie jederzeit bremsbereit sind.