



Als Fahrzeuglenker auf der Strasse





Als Fahrzeuglenker auf der Strasse

Fragen

Empfinden Sie es als stressig, tagsüber unbekannte Strecken zu fahren?

- Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen schwer, auf unbekanntem Strecken Verkehrsschildern zu folgen oder eine Strassenkarte bzw. ein Navigationsgerät zu benutzen?

- Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Versuchen Sie es zu vermeiden, an unbekannte Orte zu fahren, die weit von Ihrem Wohnort entfernt sind?

- Nein Ja

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, unbekannte Strecken zu fahren. Bestimmte Fahrfehler sind auf unbekanntem Strecken häufiger als auf bekannten, wie das Überfahren von Stoppschildern, zu langsames Fahren oder zu knappes oder zu weites Ausholen beim Abbiegen.

- Planen Sie für Ihre Fahrt ausreichend Zeit ein und notieren Sie sich die Wegbeschreibung.
- Biegen Sie möglichst da links ab, wo die Ampeln Linksabbiegerpfeile haben (kein Gegenverkehr).

- Bitten Sie jemanden, Sie mit einer Strassenkarte oder einem Navigationsgerät zu begleiten oder Ihnen beim Lesen der Verkehrsschilder zu helfen.
- Seien Sie auf mögliche Schwierigkeiten gefasst, indem Sie potenzielle Probleme vorhersehen. Haben Sie immer ein Pannendreieck und Telefonnummern für den Notfall dabei.
- Vermeiden Sie jede Ablenkung (z. B. kein Rauchen, Essen, Handy, Bewundern der Landschaft oder Tagträumen).



Fragen

Empfinden Sie es als stressig, nachts zu fahren?

- Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Glauben Sie, dass die meisten anderen Fahrer nachts zu schnell fahren?

- Nein Ja

Fällt es Ihnen schwer, nachts gut beleuchtete Verkehrsschilder zu lesen?

- Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Wie sehr werden Sie nachts durch Ablendlicht geblendet?

- Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Hat im vergangenen Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt dahingehend Bedenken geäußert, dass Sie bei Nacht lieber nicht fahren sollten?

- Nein Ja

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, bei Nacht zu fahren. Dies könnte mit einem langsam abnehmenden Sehvermögen zusammenhängen. Im Abschnitt «Sehvermögen» finden Sie mehr Informationen dazu.

- Machen Sie einen Sehtest.
- Geben Sie Ihren Augen mindestens fünf Minuten Zeit, um sich an Dunkelheit zu gewöhnen.
- Tragen Sie bei Dunkelheit keine Brille mit getönten Gläsern und keine Sonnenbrille.
- Stellen Sie sicher, dass Windschutzscheibe, Seitenscheiben, Rückspiegel und Scheinwerfer sauber sind.
- Blenden Sie bei entgegenkommenden Fahrzeugen immer ab.
- Versuchen Sie, auf gut beleuchteten Strassen zu fahren. Je besser die Beleuchtung, desto besser können Sie Verkehrsschilder lesen und desto weniger werden Sie durch Scheinwerferlicht geblendet.
- Versuchen Sie, möglichst wenig oder überhaupt nicht mehr bei Nacht zu fahren.
- Wenn Sie bei Nacht fahren müssen, sollten Sie unbedingt vorsichtiger fahren.



Fragen

Empfinden Sie es als stressig, bei schlechtem Wetter wie Regen, Schneefall oder Nebel zu fahren?

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

Stört Sie Regen auf der Windschutzscheibe?

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

Hat im letzten Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt dahingehend Bedenken geäußert, dass Sie bei schlechtem Wetter lieber nicht fahren sollten?

- Nein **Ja**

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, bei schlechtem Wetter zu fahren. Schlechtes Wetter kann die Sichtverhältnisse beeinträchtigen und somit die Fahrsicherheit gefährden.

- Achten Sie unbedingt auf die Strassenverhältnisse. Vermeiden Sie Fahrten bei schlechtem Wetter, indem Sie vor dem Losfahren die Wettervorhersage und -verhältnisse prüfen.
- Wenn Sie bei schlechtem Wetter fahren müssen, sollten Sie unabhängig von der Tageszeit das Abblendlicht einschalten. Tagfahrlicht reicht dafür nicht aus.
- Stellen Sie sicher, dass Windschutzscheibe, Seitenscheiben, Rückspiegel und Scheinwerfer sauber sind.
- Erhöhen Sie den Sicherheitsabstand zwischen Ihnen und dem vorausfahrenden Fahrzeug.
- Achten Sie auf sich plötzlich ändernde Strassenverhältnisse.
- Bei sich plötzlich stark verschlechternden Wetterverhältnissen sollten Sie am Strassenrand parkieren und abwarten. Wenn Sie auf der Autobahn sind, fahren Sie bei der nächsten Ausfahrt raus und suchen Sie einen Parkplatz.
- Bremsen Sie vor voraussichtlich rutschigen Stellen ab.



Fragen

Empfinden Sie es als stressig, bei hohem Verkehrsaufkommen zu fahren?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen schwer, auf eine stark befahrene Strasse oder Autobahn aufzufahren?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Hat im letzten Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt dahingehend Bedenken geäußert, dass Sie bei hohem Verkehrsaufkommen lieber nicht fahren sollten?

Nein Ja

Hintergrundinformationen

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, bei hohem Verkehrsaufkommen zu fahren. Dies könnte mit Beeinträchtigungen wie einem herabgesetzten Seh- oder Reaktionsvermögen oder Bewegungseinschränkungen zusammenhängen. Auf diese Aspekte wird in den Abschnitten «Sehvermögen», «Denkvermögen» und «Fitness» näher eingegangen.

- Vermeiden Sie das Fahren bei hohem Verkehrsaufkommen.
- Informieren Sie sich vor dem Losfahren über Strassensperrungen und Baustellen (via Radio, Zeitungen, TV, Navigationsgerät und Internet).

- Erhöhen Sie den Sicherheitsabstand zwischen Ihnen und dem vorausfahrenden Fahrzeug.
- Signalisieren Sie anderen Verkehrsteilnehmern und Fussgängern Ihre Absichten, indem Sie sich in der richtigen Fahrspur einordnen und blinken.
- Schauen Sie häufig in den Rückspiegel. Meist beobachten wir nur den vorausfahrenden Verkehr, aber wir sollten immer auch im Blick haben, was hinter und neben uns passiert.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischkurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.



Fragen

Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen der Vortritt genommen wird?

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

Wie oft werden Sie von anderen Fahrern «angehupt»?

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

Hintergrundinformationen

Studien zeigen, dass älteren Fahrern vor allem Vortritts- und Linksabbiegeentscheidungen Schwierigkeiten bereiten. Ihnen kann es schwerfallen vor auszusehen, was andere Verkehrsteilnehmer tun werden oder ausreichend auf Verkehrsschilder und -signale zu achten.

- Informieren Sie sich vor dem Losfahren über Strassensperrungen und Baustellen (via Radio, Zeitungen, TV, Navigationsgerät und Internet).
- Planen Sie die Strecke bereits im Vorfeld, sodass Sie möglichst selten nach links abbiegen müssen.

- Halten Sie sich über Verkehrsregeln auf dem Laufenden und machen Sie sich mit neuen Strassenmarkierungen, Verkehrsschildern und -signalen vertraut.
- Signalisieren Sie anderen Verkehrsteilnehmern und Fussgängern Ihre Absichten, indem Sie sich in der richtigen Fahrspur einordnen und blinken.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischkurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.



Fragen

Ist es im vergangenen Jahr vorgekommen, dass Sie für einen kurzen Moment am Steuer eingedöst sind?

Nein Ja

Mussten Sie sich im vergangenen Jahr am Steuer wachhalten, indem Sie ein Fenster geöffnet, das Radio eingeschaltet oder sich mit Ihrem Beifahrer unterhalten haben?

Nein Ja

Empfinden Sie es als stressig, lange Strecken zu fahren?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Hintergrundinformationen

Möglicherweise ermüdet Sie Autofahren schnell. Ältere Fahrer sind besonders gefährdet, in den sogenannten Sekundenschlaf zu fallen, insbesondere nach dem Mittagessen. Dabei kann es vorgängig zu vermehrtem Blinzeln kommen, zu Geistesabwesenheit oder man fährt langsamer, ohne sich dessen bewusst zu sein.

- Stellen Sie sicher, dass Sie immer ausgeschlafen sind, bevor Sie sich ans Steuer setzen. Wenn Sie müde sind, sollten Sie gar nicht erst losfahren.

- Machen Sie auf langen Strecken alle ein bis zwei Stunden eine Pause. Steigen Sie aus, machen Sie ein paar Dehnübungen oder vertreten Sie sich die Beine.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Halten Sie einen kurzen Schlaf im Auto (nicht länger als eine halbe Stunde). Wenn Sie **vorher** 2 Tassen Kaffee trinken, sind Sie nach dem Schlaf noch wacher.
- Bitten Sie jemand anderen zu fahren, wenn Sie selbst zu müde sind.
- Machen Sie sich bewusst, dass die meisten Methoden, um sich am Steuer wach zu halten, höchstens für kurze Zeit funktionieren.



Fragen

Empfinden Sie Autofahren insgesamt als stressig?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen schwer, rückwärts zu fahren?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen schwer, rechts abzubiegen?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen schwer, links abzubiegen?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Wie häufig fühlen Sie sich am Steuer verwirrt?

Nie Selten Manchmal Oft

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein grundsätzliches Problem mit dem Autofahren. Hier einige Tipps, was Sie unternehmen können, damit Ihnen das Autofahren leichter fällt.

- Ziehen Sie in Erwägung, einen Auffrischkurs zu besuchen. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.
- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Check, machen Sie einen Sehtest oder eine Probefahrt mit einem Fahrberater (spezialisierte Fahrlehrer für ältere Menschen).
- Halten Sie sich über neue Verkehrsregeln und Verkehrsschilder auf dem Laufenden.
- Planen Sie die Strecke bereits im Vorfeld, sodass Sie sich nur aufs Fahren konzentrieren können und nicht überlegen müssen, wohin Sie fahren müssen.
- Stellen Sie Rückspiegel/Aussenpiegel und den Fahrersitz vor dem Losfahren richtig ein.
- Schauen Sie immer wieder in die Rückspiegel, machen Sie den Schulterblick und blinken Sie, bevor Sie die Fahrspur wechseln.
- Nehmen Sie sich beim Fahren mit einem unbekanntem Auto ausreichend Zeit, um vor dem Losfahren sicherzustellen, dass Sie wissen, wo sich alle Schalter und Hebel befinden.
- Fahren Sie möglichst bei geringem Verkehrsaufkommen.
- Vermeiden Sie Ablenkungen wie Radiohören oder Gespräche mit dem Beifahrer. Lassen Sie Ihren Blick nicht umherschweifen.
- Telefonieren Sie nicht am Steuer, auch nicht mit Freisprechanlage. Das lenkt ab.
- Informieren Sie sich über lokale Alternativen zum Autofahren, wie öffentliche Verkehrsmittel, Taxi oder Angebote für Senioren, und probieren Sie diese aus.



Fragen

Kam es im vergangenen Jahr vor, dass es jemand vorzog, mit jemand anderem oder selbst zu fahren, statt bei Ihnen mitzufahren?

Nein Ja

Hat es im vergangenen Jahr ein Freund oder Familienmitglied abgelehnt, bei Ihnen mitzufahren?

Nein Ja

Hat im letzten Jahr ein Freund, Verwandter oder Arzt Bedenken wegen Ihres Autofahrens geäußert?

Nein Ja

Lehnen es Ihre Kinder ab, die Enkel bei Ihnen mitfahren zu lassen?

Nein Ja

Hintergrundinformationen

Verwandte, Freunde und Ärzte können eine wertvolle und objektive Informationsquelle zu Ihrer Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme sein. Umfragen zeigen, dass viele ältere Fahrer von ihren Familienangehörigen und Freunden erwarten, dass sie Fahrprobleme ansprechen, auch wenn solche Gespräche schwierig sein können. Manchmal äussern Familienangehörige und Freunde zwar Bedenken zum Fahrverhalten älterer Fahrer, die diese jedoch möglicherweise ignorieren.

- Bitten Sie eine Vertrauensperson, Ihnen ehrlich zu sagen, ob Sie ihrer Meinung nach ein sicherer Fahrer sind.

- Sollten andere Personen Bedenken äussern, sollten Sie darüber nachdenken, möglichst wenig oder gar nicht mehr zu fahren.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischkurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.
- Lassen Sie Ihre Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme objektiv beurteilen. Fragen Sie in einer Fahrschule oder bei Ihrem Arzt, wo Sie eine solche Beurteilung vornehmen lassen können. Zu empfehlen sind Fahrberater. Das sind Fahrlehrer, die besonders auf ältere Autofahrer spezialisiert sind.



Fragen

Wie häufig ist Ihnen letztes Jahr ein Unfall oder Beinahe-Unfall passiert?

- Nie 1-mal **2-mal oder häufiger**

Wie viele Verwarnungen, Bussen oder andere Strafen haben Sie im letzten Jahr erhalten (ohne Parkbussen)?

- Keine 1 **2 oder mehr**

Hintergrundinformationen

Bei Fahrern, denen in der Vergangenheit Unfälle oder Beinahe-Unfälle passiert sind, ist die Unfallgefahr – unabhängig davon, ob sie Verursacher waren oder nicht – auch künftig erhöht. Wenn Sie einen Unfall oder Beinahe-Unfall gehabt haben, sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie ihn hätten verhindern können. Hätten Sie anders reagieren sollen? Haben Sie etwas übersehen? Warum hat Sie ein anderer Verkehrsteilnehmer angehupt?

Bussen können auch ein Warnsignal für ein problematisches Fahrverhalten sein. Einige Fahrer sind sich ihrer Grenzen bewusst und kommen gut mit diesen zurecht. Andere hingegen überschätzen ihre Fähigkeiten. Die häufigsten Probleme älterer Fahrer sind übersehene Verkehrsschilder und Ampeln, unachtsames Abbiegen, Vortritt

missachten und vorschnelles Wechseln der Fahrspur, Schwierigkeiten beim Rückwärtsfahren und zu langsames Fahren. Die häufigsten Ursachen sind Unaufmerksamkeit und Fehler beim gleichzeitigen Verarbeiten mehrerer Informationen.

- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Check und machen Sie einen Sehtest.
- Besuchen Sie gegebenenfalls einen Auffrischkurs. TCS, ACS und gewisse Fahrschulen bieten solche Kurse an.
- Lassen Sie Ihr Fahrverhalten objektiv beurteilen. Fragen Sie in einer Fahrschule oder bei Ihrem Arzt, wo Sie eine solche Bewertung vornehmen lassen können. Besonders zu empfehlen sind Fahrberater. Das sind Fahrlehrer, die besonders auf ältere Autofahrer spezialisiert sind.