



**Fitness**





## Fragen

**Fällt es Ihnen schwer, wenn nötig einen Kilometer zu Fuss ohne fremde Hilfe zurückzulegen?**

- Überhaupt nicht    Nicht besonders    Etwas    Sehr

**Fällt es Ihnen schwer, zwei Stockwerke hoch ohne fremde Hilfe Treppen zu steigen?**

- Überhaupt nicht    Nicht besonders    Etwas    Sehr

**Wie würden Sie Ihre körperliche Fitness insgesamt beurteilen?**

- Hervorragend    Gut    Ausreichend    Schlecht

## Hintergrundinformationen

Ihre körperliche Verfassung hat grossen Einfluss darauf, wie gut Sie im Alltag zurechtkommen. Probleme im Alltag äussern sich möglicherweise schon lange, bevor Sie Probleme in anderen Bereichen – wie z. B. beim Fahren – bemerken. Die allgemeine körperliche Verfassung ist ausserdem wichtig, weil ältere Personen oft mehrere kleine Gesundheitsprobleme haben, die einzeln kaum Einfluss auf die Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme haben, aber insgesamt die Fahrsicherheit beeinträchtigen können.

- Nehmen Sie an einem Fitnessprogramm teil. Dafür ist es nie zu spät. Sie können Ihre Fitness und Ihre Gesundheit durch eigenes Zutun weit mehr beeinflussen, als Sie wahrscheinlich denken.
- Tragen Sie selbst dazu bei, lange gesund und ein sicherer Fahrer zu bleiben, indem Sie sich gesund ernähren, regelmässig zu Ihrem Arzt gehen und seinen Rat befolgen.



## Fragen

### Verspüren Sie in der Hüfte, in den Knien, Knöcheln oder Füßen Schmerzen, Steifheit oder Schwäche?

Überhaupt nicht     Nicht besonders     Etwas     Sehr

### Fällt es Ihnen schwer, in ein Auto ein- oder aus dem Auto auszusteigen?

Überhaupt nicht     Nicht besonders     Etwas     Sehr

### Fällt es Ihnen schwer, Ihren Kopf zu drehen, um rückwärts zu fahren oder den Verkehr seitlich und hinten zu überblicken?

Überhaupt nicht     Nicht besonders     Etwas     Sehr

## Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat Ihre Beweglichkeit nachgelassen, d. h., Sie können Ihre Gelenke oder Muskeln nicht mehr bewegen wie in früheren Jahren. Mit zunehmendem Alter nimmt unsere Beweglichkeit ab, weshalb wir bestimmte Fahraufgaben schwerer bewältigen können. Durch verringerte Nackenbeweglichkeit fällt es uns schwerer, den Kopf zu drehen, was Rückwärtsfahren, Fahrbahnwechsel und das Überblicken von Kreuzungen erschwert. Gelenkschmerzen können die Reaktionszeit verlängern und die Fähigkeit beeinträchtigen, das Lenkrad zu steuern oder auf die Bremse zu treten. Studien zeigen, dass die Beweglichkeit oft durch Übungen und Dehnung verbessert werden kann.

- Fragen Sie Ihren Arzt nach Übungsprogrammen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit verbessern können.
- Beginnen Sie ein Fitnessprogramm. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.
- Vermeiden Sie lange Fahrten ohne Pausen für Dehnübungen. Setzen Sie sich nicht ans Steuer, wenn Sie starke Muskel- oder Gelenkschmerzen haben.
- Fahren Sie nicht, wenn Ihre Muskeln steif sind.
- Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich wohlfühlen.
- Statten Sie Ihr Auto mit Spezialrückspiegeln aus. Eventuell können Sie auch eine Rückfahrkamera nachrüsten lassen.



## Fragen

### Fällt es Ihnen schwer, Türen öffentlicher Gebäude zu öffnen und zu schliessen?

Überhaupt nicht     Nicht besonders     Etwas     Sehr

### Fällt es Ihnen schwer, das Lenkrad festzuhalten?

Überhaupt nicht     Nicht besonders     Etwas     Sehr

### Fällt es Ihnen schwer, das Bremspedal zu betätigen?

Überhaupt nicht     Nicht besonders     Etwas     Sehr

## Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat Ihre Muskelkraft nachgelassen. Mit kraftlosen Armen oder Beinen ist die Fähigkeit beeinträchtigt, Gas zu geben, zu bremsen oder das Fahrzeug zu lenken. Studien zeigen, dass wir unsere Muskelkraft durch gezielte Übungen verbessern können.

- Bitten Sie Ihren Arzt, abzuklären, ob Ihre Muskelkraft noch ausreicht, ein Fahrzeug sicher zu lenken.
- Beginnen Sie ein Fitnessprogramm. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Lassen Sie sich korrektes Muskeltraining in einem Fitness-Studio zeigen.



## Fragen

**Können Sie mit Ihrem Fuss schnell auf das Bremspedal treten?**

Ja  **Nein**

**Halten Sie Ihre Reaktionsgeschwindigkeit für ausreichend, um gefährliche Fahrsituationen zu bewältigen?**

Ja  **Nein**

## Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat Ihre Reaktionsgeschwindigkeit nachgelassen. Um schnell reagieren zu können, müssen wir 1.) das Problem als solches erkennen, 2.) entscheiden, was zu tun ist und 3.) etwas unternehmen. Sind wir in einem dieser drei Schritte langsamer geworden, verringert sich die Reaktionsgeschwindigkeit insgesamt. Die Forschung hat gezeigt, dass diese mit zunehmendem Alter abnimmt. Das macht sich vor allem in Situationen bemerkbar, in denen wir auf mehrere Dinge gleichzeitig reagieren müssen.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre Reaktionsgeschwindigkeit zu testen.
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Versuchen Sie, möglichst nicht bei hohem Verkehrsaufkommen zu fahren.