



Denkvermögen





Denkvermögen

Fragen

Fällt es Ihnen schwer, ein Gespräch zu führen und gleichzeitig Radio zu hören oder fernzusehen?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen beim Fahren schwer, mit Mitfahrern zu sprechen?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Fällt es Ihnen beim Fahren schwer, den Radiosender zu wechseln?

Überhaupt nicht Nicht besonders Etwas Sehr

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein Problem mit der geteilten Aufmerksamkeit, d. h. der Fähigkeit, zwei Dingen gleichzeitig Ihre Aufmerksamkeit zu widmen. Das äussert sich im Strassenverkehr dadurch, dass es Ihnen beispielsweise schwerfällt, Ihre Fahrgeschwindigkeit und gleichzeitig andere Verkehrsteilnehmer im Blick zu behalten. Studien zeigen, dass Aufgaben wie Auto fahren, welche geteilte Aufmerksamkeit erfordern, mit zunehmendem Alter schwieriger werden. Im normalen Strassenverkehr müssen wir gleichzeitig auf mehrere Dinge achten. Das wird umso schwerer, je mehr der Fahrer durch Einflüsse innerhalb oder ausserhalb des Autos abgelenkt wird.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre geistigen Fähigkeiten zu testen.
- Versuchen Sie jegliche Ablenkung im Auto zu vermeiden (z. B. Sprechen mit Mitfahrern, Radiosender wechseln oder Telefonieren).
- Fahren Sie, wenn weniger äussere Ablenkungen zu erwarten sind (also z. B. nicht bei schlechtem Wetter).
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Bitten Sie Ihren Beifahrer, Ihnen zu helfen, den richtigen Weg zu finden.
- Vermeiden Sie unbekannte Strecken.
- Fahren Sie möglichst nicht zu Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.



Fragen

Fällt es Ihnen schwer, etwas in einem vollgestellten Regal zu finden?

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

Fällt es Ihnen schwer, bei lauten Hintergrundgeräuschen (z. B. andere sprechende Personen) ein Gespräch zu führen?

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

Fällt es Ihnen schwer, ein Schild zwischen vielen anderen Schildern zu finden (z. B. Wegweiser zu einem Restaurant zwischen vielen anderen Strassenschildern)?

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

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie ein Problem mit der gezielten Aufmerksamkeit. Dabei geht es um die Fähigkeit, unwichtige Dinge zu ignorieren, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im Strassenverkehr ist damit die Fähigkeit gemeint, seine Aufmerksamkeit schnell auf wichtige Ereignisse zu lenken. Studien zeigen, dass die Fähigkeit zur gezielten Aufmerksamkeit bei älteren Menschen nachlässt, was eine grössere Unfallgefahr zur Folge hat. Häufig haben ältere Fahrer Schwierigkeiten, Verkehrsschilder richtig zu erkennen oder zu verstehen, oder sie nehmen Anderen versehentlich den Vortritt. Diese Probleme hängen damit zusammen, dass es den betref-

fenden Fahrern nicht gelingt, sich in der jeweiligen Fahrsituation auf das Wesentliche zu konzentrieren.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre geistigen Fähigkeiten zu testen.
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Vermeiden Sie es, auf Strecken mit vielen Verkehrsschildern zu fahren.
- Bitten Sie Ihren Beifahrer, Ihnen zu helfen, den richtigen Weg zu finden.
- Vermeiden Sie unbekannte Strecken.
- Fahren Sie möglichst nicht zu Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.



Fragen

Fällt es Ihnen schwer, Personen zu verstehen, die schnell sprechen?

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

Wie häufig müssen Sie abbremsen, um unbekannte Verkehrsschilder zu lesen?

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

Wie häufig fühlen Sie sich im Strassenverkehr unwohl, da alles um Sie herum so schnell geht?

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

Hintergrundinformationen

Möglicherweise hat sich Ihre Denk- und Entscheidungsgeschwindigkeit verlangsamt. Studien zeigen, dass die Denkgeschwindigkeit mit zunehmendem Alter abnimmt. Diese Veränderung kann zu langsamem oder zögerlichem Fahren, unerwarteten Fahrbahnwechseln und zu langsamen Reaktionen in Fahrsituationen führen. Dadurch erhöht sich die Unfallgefahr.

- Fahren Sie nicht schneller, als Sie sich wohlfühlen.
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Meiden Sie Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.
- Wählen Sie weniger befahrene Strassen.
- Vermeiden Sie Strecken, auf denen im Allgemeinen schnell gefahren wird.
- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihr Denkvermögen zu testen.



Fragen

Wie häufig haben Sie im vergangenen Jahr einen Termin vergessen?

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

Wie häufig hatten Sie im vergangenen Jahr Schwierigkeiten, Ihr Auto auf einem Parkplatz wiederzufinden?

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

Wie häufig hatten Sie im vergangenen Jahr Schwierigkeiten, den Rückweg von einem bekannten Ort zu finden (z. B. vom Supermarkt)?

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

Hintergrundinformationen

Möglicherweise haben Sie Gedächtnisprobleme. Unser Gedächtnis hilft uns, sich in einer bekannten Umgebung zurechtzufinden, oder ruft uns die Regeln für sicheres Fahrverhalten in Erinnerung. Es spielt zudem bei der Problemlösung und Entscheidungsfindung eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass es manchen älteren Menschen schwerfällt, sich an Dinge zu erinnern. Selbst ansonsten gesunde ältere Fahrer haben möglicherweise Schwierigkeiten, sich an Strassenverkehrsregeln zu erinnern oder daran, was sie in bestimmten Fahrsituationen tun sollten. Dieses Problem sollte unbedingt ernst genommen werden, da sich dadurch die Unfallgefahr erhöht.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre Gedächtnisleistung zu überprüfen.
- Planen Sie Ihre Fahrt im Voraus und notieren Sie sich die Strecke.
- Befahren Sie die Strecke bereits im Voraus probenhalber, um sich mit ihr vertraut zu machen.
- Schlagen Sie Informationen nach, an die Sie sich nicht mehr erinnern können. Auf diese Weise fällt es Ihnen leichter, die Informationen dauerhaft zu speichern.