



**Γήρανση και Οδήγηση:  
Πρόγραμμα Ανανέωσης  
Άδειας Οδήγησης για  
Οδηγούς Ηλικίας 80 και άνω**  
*(Συμπληρωματικό Υλικό)*

# Πίνακας Περιεχομένων

1. Εισαγωγή	3
2. Προτερήματα Ηλικιωμένων Οδηγών Ηλικίας 80+	3
3. Οι Επιδράσεις της Γήρανσης στην Οδήγηση	4
4. Φάρμακα και Οδήγηση	8
5. Καλές Πρακτικές για τη Διατήρηση της Ικανότητας για Οδήγηση	13
6. Κατάλογος Ελέγχου Συνηθειών στην Οδήγηση	14
7. The Safety Driving Cycle	20
8. Καταστάσεις Υψηλού Κινδύνου κατά την Οδήγηση	21
9. Η Σημαντικότητα των Σημάτων	26
10. Εναλλακτικές της Οδήγησης	29
11. Υπενθυμίσεις για το Κλείσιμο	32
12. Περισσότερες Πληροφορίες	32

# 1. Εισαγωγή

## Σκοπός

Καλώς ήλθατε στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Ομάδων του Υπουργείου Συγκοινωνιών του Οντάριο για ηλικιωμένους οδηγούς. Οι στόχοι αυτού του προγράμματος είναι:

- ▶ Η προώθηση της ασφάλειας στον δρόμο
- ▶ Η ανάπτυξη των προτερημάτων σας ως ηλικιωμένοι οδηγοί
- ▶ Συζήτηση για τις επιδράσεις της γήρανσης στο οδήγημα
- ▶ Παροχή πληροφοριών για τις επιδράσεις των φαρμάκων στην οδήγηση
- ▶ Βοήθεια στην αντιμετώπιση καταστάσεων ιδιαίτερου ενδιαφέροντος
- ▶ Αναθεώρηση κάποιων κανόνων του δρόμου και σημάτων κυκλοφορίας
- ▶ Βοήθεια για ασφαλή οδήγηση για όσο το δυνατόν περισσότερο, αλλά επίσης
- ▶ Βοήθεια στην απόφαση του πότε είναι ώρα να περιορίσετε ή να σταματήσετε την οδήγηση



## 2. Προτερήματα Ηλικιωμένων Οδηγών Ηλικίας 80+

- ▶ **Κρίση** – Η καλύτερη κρίση έρχεται με την εμπειρία. Η ιστορία είναι γεμάτη από ηγέτες που συνεισέφεραν καλύτερα σε πιο ώριμη ηλικία. Πολλοί από τους τωρινούς παγκόσμιους ηγέτες είναι ηλικίας άνω των 60.
- ▶ **Εμπειρία** – Οι ηλικιωμένοι έχουν πλούσιες εμπειρίες. Όταν φτάνουμε τα 80, οι περισσότεροι οδηγούμε χρόνια, σε όλους τους δρόμους και υπό όλες τις συνθήκες.

- ▶ **Γνώση** – Από τα χρόνια τους στο τιμόνι, οι ηλικιωμένοι έχουν τεράστια συσσωρευμένη γνώση περί της ασφάλειας στον δρόμο και περί των καλών πρακτικών οδήγησης.
- ▶ **Ζωτικότητα** – Οι ηλικιωμένοι ζουν περισσότερο και έχουν πιο υγιείς και δραστήριες ζωές.
- ▶ **Υπευθυνότητα** – Ως ομάδα, οι ηλικιωμένοι είναι αρκετά υπεύθυνοι. Οι ηλικιωμένοι έχουν χαμηλά ποσοστά συμπεριφορών οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ και άλλων επικίνδυνων συμπεριφορών οδήγησης όπως υπέρβαση των ορίων ταχύτητας, σε σύγκριση με οδηγούς σε άλλες ηλικιακές κατηγορίες.
- ▶ **Ικανότητα Προσαρμογής** – Οι ηλικιωμένοι έχουν δείξει ότι μπορούν να προσαρμοστούν σε πολλές αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί στους δρόμους και στα οχήματα κατά την πάροδο των ετών. Πολλοί ηλικιωμένοι αλλάζουν τις συνήθειές τους στην οδήγηση (λ.χ. επιλέγουν να μην οδηγούν τηξ νύκτα, με κακό καιρό ή σε αυξημένη κίνηση). Αυτή η ικανότητα προσαρμογής είναι πολύ σημαντική καθώς βιώνουμε τις επιδράσεις της γήρανσης.

### 3. Οι Επιδράσεις της Γήρανσης στην Οδήγηση

#### Γνωρίζοντας τους Εαυτούς Σας

Όλοι έχουμε διαφορετικές ικανότητες και δεξιότητες ως οδηγοί. Όλοι οι οδηγοί πρέπει να έχουν γνώση και των πλεονεκτημάτων τους και των αδυναμιών τους ώστε να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις (όπως το πότε να οδηγούν).

**Το σημαντικό θέμα είναι να γνωρίζετε το δικό σας επίπεδο ικανότητας.**

Ενώ γερνάμε με διαφορετικούς ρυθμούς, όλοι βιώνουμε κάποιες αλλαγές στο σώμα μας καθώς μεγαλώνουμε. Αυτό σημαίνει ότι ακόμα και οι μικρές αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία μπορούν να επηρεάσουν πολύ τις αποφάσεις κατά την οδήγηση και συνεπώς την ασφάλεια στον δρόμο. Είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση και να εντοπίσετε τους τύπους των αλλαγών που πιθανόν να επηρεάσουν την ικανότητά σας για οδήγηση. Η γνώση για το πώς επηρεάζει η γήρανση την οδήγηση είναι το πρώτο βήμα προς την παραμονή σας στον δρόμο.

**Το γνωρίζετε ότι οι οδηγοί πρέπει συχνά να λαμβάνουν 8 έως 12 αποφάσεις κάθε χιλιόμετρο ή μισό μίλι; Κάποιες φορές, έχετε λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο για να λάβετε μια απόφαση.**

Αυτό το μέρος του Εγχειριδίου παρέχει σύνοψη των πιο συχνών και σημαντικών αλλαγών που σχετίζονται με τη γήρανση και μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά σας στην οδήγηση (λ.χ. όραση, ευελιξία / κίνηση / δύναμη, και άλλες αλλαγές όπως χρόνος αντίδρασης, δυσκολία στη συγκέντρωση και γνωστικές διαταραχές).

Σταδιακές αλλαγές στην όραση όπως γερνάμε πιθανόν να οδηγήσουν σε προβλήματα στο να:

## Όραση

- ▶ Βλέπουμε κινούμενα αντικείμενα
- ▶ Βλέπουμε λιγότερο καθαρά (ειδικά τη νύκτα ή το σούρουπο και το χάραμα)
- ▶ Υπολογίζουμε τις αποστάσεις
- ▶ Είμαστε πιο ευαίσθητοι στις αντανakλάσεις (όπως της βροχής και του φωτός στο παρμπρίζ)

Η όρασή σας ελέγχεται όταν ανανεώνετε την άδεια οδήγησης ώστε να βεβαιώνεται ότι ικανοποιεί τα πρότυπα για οδήγηση. Εάν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε από αυτά τα προβλήματα, επισκεφθείτε τον ιατρό σας.

Οι ιατρικές παθήσεις επηρεάζουν επίσης την όραση:

**Το γνωρίζετε ότι έως την ηλικία των 75, περίπου οι μισοί από εμάς θα έχουν πρόωρους καταρράκτες, και περίπου ένας στους τέσσερις θα έχει προχωρημένη νόσο καταρράκτη;**

Ο καταρράκτης είναι σαν να υπάρχει ένας καταρράκτης μπροστά στα μάτια σας, και μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ικανότητά σας για οδήγηση. Το θετικό είναι ότι το πρόβλημα μπορεί τώρα εύκολα να διορθωθεί.

Άλλες παθήσεις του ματιού που πιθανόν οδηγούν σε μειωμένη όραση ή ακόμα και τύφλωση είναι το γλαύκωμα και η εκφύλιση της ωχρής κηλίδας (απώλεια της οξείας κεντρικής όρασης). Αυτές οι παθήσεις επικρατούν σε ενήλικες ηλικίας άνω των 60. Το γλαύκωμα, εάν ανιχνευτεί νωρίς, μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά στις περισσότερες περιπτώσεις. Υπάρχουν νέες και αποδοτικές θεραπείες για πολλά άτομα με εκφύλιση της ωχρής κηλίδας. Οι διαβητικοί πιθανόν να αντιμετωπίζουν επίσης αλλαγές στην όραση λόγω της πάθησης. Με τακτικές εξετάσεις αυτά τα προβλήματα εντοπίζονται.

## Ακοή

Έως την ηλικία των 65, το ένα τρίτο των ανθρώπων έχουν κάποια απώλεια ακοής. Η σταδιακή απώλεια ακοής αυξάνεται με την ηλικία. Ιατρικά προβλήματα (όπως οι εμβοές ή το κουδούνισμα στα αυτιά και οι λοιμώξεις) βλάπτουν επίσης την ακοή. Με τακτικές εξετάσεις εντοπίζονται αυτά τα προβλήματα. Τα καλά νέα είναι ότι αναπτύσσονται συνεχώς καλύτερα ακουστικά βαρηκοΐας.

**Η απώλεια ακοής επηρεάζει την ικανότητά μας να ακούμε κόρνες, σειρήνες και φρεναρίσματα. Πιθανόν να αναγκάζεστε να βασίζεστε περισσότερο στην όραση ώστε να αντισταθμίσετε την απώλεια ακοής.**



## Ευελιξία, Κίνηση και Δύναμη

Καθώς γερνάμε, συχνά πιανόμαστε και έχουμε λιγότερο εύρος κινήσεων στο σβέρκο, τους ώμους, τα μπράτσα, τα πόδια και τον κορμό. Όπως και με την ευελιξία ή την κίνηση, η δύναμη μειώνεται επίσης με την ηλικία, ειδικά εάν τα άτομα δεν είναι σωματικά δραστήρια. Εάν δεν έχετε ευελιξία, κίνηση και δύναμη στα άκρα ή στις αρθρώσεις σας, πιθανόν αυτό να επηρεάσει την ικανότητά σας στην οδήγηση.

Η ευελιξία επηρεάζει την ικανότητά μας να:

- ▶ Ελέγχουμε το τυφλό μας σημείο
- ▶ Ελέγχουμε για οχήματα και πεζούς σε διασταυρώσεις
- ▶ Πραγματοποιούμε συμβολή με επερχόμενη κυκλοφορία
- ▶ Δίνουμε προτεραιότητα, να κάνουμε όπισθεν και να παρκάρουμε

Να θυμάστε, πρέπει να γυρίζετε το κεφάλι ή το σώμα για να ελέγξετε το τυφλό σημείο και να δείτε τι υπάρχει τριγύρω.

**Τα καλά νέα είναι ότι οι ασκήσεις και οι εκτάσεις μπορούν να βελτιώσουν την ευελιξία, τη μυϊκή δύναμη και το εύρος κινήσεων. Μιλήστε με τον ιατρό σας για να γίνετε πιο δραστήριοι.**

Πολλά άτομα εμφανίζουν κάποια αρθρίτιδα με την ηλικία. Η οστεοαρθρίτιδα, η πιο κοινή μορφή αρθρίτιδας (που επηρεάζει 1 στους 10 ενήλικες Καναδούς) προσβάλλει τις αρθρώσεις του σώματος προκαλώντας οίδημα και πόνο. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι λιγότερο συχνή αλλά πιο οδυνηρή. Και οι δύο μορφές αρθρίτιδας μπορεί επηρεάζουν την κίνηση. Η οστεοπόρωση (ασθένεια των οστών) καθιστά επίσης την κίνηση πιο δύσκολη και οδυνηρή. Άλλες παθήσεις όπως η ινομυαλγία, ο λύκος και η ουρική αρθρίτιδα μπορούν επίσης να περιορίσουν την ευελιξία, την κίνηση και τη δύναμη.

Η μυϊκή αδυναμία ή η μυϊκή δυσκαμψία μπορούν να δυσχεράνουν την οδήγηση. Για παράδειγμα, η δύναμη στα μπράτσα είναι σημαντική για τον ασφαλή έλεγχο του τιμονιού, ειδικά όταν πρέπει να κάνετε γρήγορες ή απότομες κινήσεις. Η δύναμη στα πόδια είναι σημαντική για το πάτημα των πεντάλ του γκαζιού και του φρένου, ειδικά όταν απαιτούνται γρήγορες ενέργειες

## Χρόνος Αντίδρασης και Συγκέντρωση

Με την ηλικία, πιθανόν να βιώνουμε επίσης σταδιακές αλλαγές:

- ▶ Στον χρόνο αντίδρασης ή απόκρισης (μειώνεται)
- ▶ Στη συγκέντρωση (αποσπάται πιο εύκολα),
- ▶ και στο Συντονισμό (χειρότερος)



Ιατρικές παθήσεις όπως η Νόσος Πάρκινσον, το εγκεφαλικό επεισόδιο, η Νόσος Lou Gehrig, ο τρόμος και οι μυϊκοί σπασμοί πιθανόν να περιορίζουν τον συντονισμό, γεγονός που καθιστά δύσκολη την απόκριση σε αιφνίδια περιστατικά στον δρόμο.

## Γνωστικές Διαταραχές

Οι ηλικιωμένοι οδηγοί διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο γνωστικών διαταραχών και άνοια που οφείλονται στη γήρανση.

Η άνοια επηρεάζει τον εγκέφαλο και την ικανότητα να σκέφτεστε, να θυμάστε και να μιλάτε. Επηρεάζει το λογικό συλλογισμό, την μνήμη και τις γλωσσικές ικανότητες. Σχεδόν το 10% των Καναδών άνω των 65 πάσχουν από άνοια. Αυτή η πάθηση αυξάνει τις πιθανότητες ατυχήματος έως και 4,7 φορές. Οδηγοί με άνοια είναι πιθανό να πραγματοποιήσουν μη ασφαλείς ελιγμούς στην οδήγηση όπως λανθασμένο στρίψιμο ή οδήγηση σε μη ασφαλή απόσταση από τον μπροστινό).

Οι ήπιες γνωστικές διαταραχές δύσκολα ανιχνεύονται. Τα άτομα που πάσχουν από αυτά συνήθως παρουσιάζουν πιο εκτεταμένα προβλήματα μνήμης από άλλους της ίδιας ηλικίας. Ωστόσο, αυτές οι ήπιες διαταραχές μπορούν να εξελιχθούν σε άνοια ή νόσο Alzheimer, συνήθως εντός πέντε ετών, κάποιες φορές και πιο σύντομα.

**Είναι πάντα καλή ιδέα να συζητήσετε όχι μόνο τις σωματικές αλλαγές με τον ιατρό σας, αλλά και γνωστικά θέματα επίσης.**

## 4. Φάρμακα και Οδήγηση

- ▶ ωθρότητα
- ▶ Ζάλη
- ▶ Θολή όραση
- ▶ Δυσκολία στη συγκέντρωση και στο να μην κοιμηθείτε
- ▶ Σύγχυση
- ▶ Κενά μνήμης
- ▶ Δυσκολία διατήρησης σταθερής πορείας (παραμονής σε λωρίδα)

### **Οι ηλικιωμένοι πρέπει να προσέχουν σχετικά με τη λήψη φαρμάκων και την οδήγηση**

Οι ηλικιωμένοι ηλικίας άνω των 80 συνήθως λαμβάνουν περισσότερα φάρμακα από άλλες ηλικιακές ομάδες. Είναι σύνηθες για τους ηλικιωμένους να έχουν πολλαπλές συνταγές – το 1/3 των ενηλίκων άνω των 65 λαμβάνουν πέντε ή περισσότερα συνταγογραφούμενα φάρμακα! Κάποια φάρμακα (είτε συνταγογραφούμενα είτε χωρίς συνταγή) έχουν παρενέργειες που πιθανόν να καθιστούν την οδήγηση μη ασφαλή, οπότε είναι σημαντικό να προσέχετε



- ▶ Ο κίνδυνος των παρενεργειών και των αλληλεπιδράσεων αυξάνει όσο αυξάνονται και τα φάρμακα που λαμβάνονται.
- ▶ Ένα φάρμακο πιθανόν να μην επηρεάζει την οδήγηση, αλλά ο συνδυασμός φαρμάκων θα μπορούσε.
- ▶ Το αλκοόλ σε συνδυασμό με ορισμένα φάρμακα μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο.
- ▶ Με την ηλικία, τα σώματά μας αντιδρούν διαφορετικά. Χρειάζεται πιο πολλή ώρα να διασπαστεί ή να αποβληθεί το φάρμακο στο σώμα.
- ▶ Τα ιατρικά προβλήματα μπορούν επίσης να αλλάξουν την ανταπόκριση του σώματος σε ορισμένα φάρμακα.

### **Πιθανές παρενέργειες φαρμάκων στην οδήγηση:**

- ▶ Νωθρότητα / Υπνηλία
- ▶ Σύγχυση και δυσκολία στη συγκέντρωση
- ▶ Ίλιγγος / Ζάλη
- ▶ Θολή όραση
- ▶ Τρόμος
- ▶ Αργός χρόνος αντίδρασης
- ▶ Κενά μνήμης

Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να δυσχεράνουν την παραμονή στη σωστή λωρίδα, τη διατήρηση της κατάλληλης ταχύτητας, τη διατήρηση ασφαλούς απόστασης, την αντίδραση σε σήματα κυκλοφορίας και τη γρήγορη απόκριση (φρενάρισμα ή ελιγμός για την αποφυγή σύγκρουσης).

**Εάν βιώνετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, δεν πρέπει να οδηγήσετε. Περιμένετε έως ότου αισθανθείτε καλύτερα, πάρτε ένα ταξί ή καλέστε κάποιον να σας μεταφέρει. Εάν νιώσετε κάποια από αυτές τις παρενέργειες ενώ οδηγείτε, σταματήστε στην άκρη και ξεκουραστείτε. Αναφέρετέ το στον ιατρό σας.**

Οποιοδήποτε φάρμακο που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός) πιθανόν να καθιστά την οδήγηση μη ασφαλή. Ορισμένα φάρμακα πιθανό να προκαλούν τα παραπάνω συμπτώματα και να επηρεάζουν την ικανότητα για οδήγηση. Αυτά περιλαμβάνουν:

- ▶ Ηρεμιστικά και κατασταλτικά
- ▶ Αντικαταθλιπτικά και αγχολυτικά φάρμακα
- ▶ Ναρκωτικά (φάρμακα για τον πόνο)
- ▶ Μυοχαλαρωτικά
- ▶ Κατασταλτικά αντιισταμινικά (για αλλεργίες και αλλεργικό συνάχι)
- ▶ Φάρμακα για το κρύωμα και τη γρίπη

Κάποια από αυτά τα φάρμακα διατίθενται χωρίς συνταγή ή πιθανόν να είναι θεραπείες «φυσικές» ή «με βότανα». Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα έχουν επίσης παρενέργειες που καθιστούν μη ασφαλή την οδήγηση.

**Πάντα να διαβάσετε με προσοχή τις προειδοποιήσεις! Εάν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε τον φαρμακοποιό.**

## Κατάλογος Ενεργειών Φαρμάκων

Όλοι οι ηλικιωμένοι ενήλικες πρέπει να διατηρούν ενημερωμένο κατάλογο όλων των συνταγογραφούμενων και χωρίς συνταγή φαρμάκων που λαμβάνουν. Συμπληρώστε έναν κατάλογο παρόμοιο με αυτόν που βρίσκεται εδώ και διατηρείτε ένα αντίγραφο μαζί σας στην τσάντα ή το πορτοφόλι σας και στο ντουλαπάκι του οχήματός σας. Παίρνετε αυτόν τον κατάλογο μαζί σας όταν επισκέπτεστε τον ιατρό και τον φαρμακοποιό σας και αναθεωρείτε τον μαζί τους.

## **Μιλήστε με τον ιατρό και τον φαρμακοποιό σας**

- ▶ Κάντε έναν κατάλογο των φαρμάκων που λαμβάνετε.
- ▶ Πάντα να ρωτάτε εάν το φάρμακο θα επηρεάσει την ικανότητά σας στην οδήγηση.
- ▶ Διαβάστε τις προειδοποιητικές ετικέτες και ρωτήστε για τις αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα.
- ▶ Προσέχετε όταν παίρνετε φάρμακα χωρίς συνταγή.
- ▶ Εάν βιώσετε οποιαδήποτε παρενέργεια, ειδικά όταν ξεκινάτε ένα νέο φάρμακο, ενημερώστε τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- ▶ Ποτέ μην διακόπτετε τη λήψη του φαρμάκου ή αλλάζετε τη δόση χωρίς να μιλήσετε πρώτα με τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- ▶ Εάν δεν είστε σίγουροι για το εάν κάποιο φάρμακο θα επηρεάσει την ικανότητά σας στην οδήγηση, προσέχετε και επιλέξτε να μην οδηγήσετε μετά τη λήψη του.

Συζητήστε τις πιθανές παρενέργειες του κάθε φαρμάκου που λαμβάνετε (συνταγογραφούμενων και μη) με τον ιατρό σας. Ρωτήστε εάν η φαρμακευτική ουσία θα έχει πιθανές επιδράσεις στην οδήγησή σας.

**Συζητήστε τις πιθανές παρενέργειες του κάθε φαρμάκου που λαμβάνετε (συνταγογραφούμενων και μη) με τον ιατρό σας. Ρωτήστε εάν η φαρμακευτική ουσία θα έχει πιθανές επιδράσεις στην οδήγησή σας.**

## Κατάλογος Ενεργειών των Φαρμάκων μου

<b>Φαρμακο</b>	<b>Ημερομηνια Εναρξης</b>	<b>Να οδηγώ ενώ χρησιμοποιώ αυτό το φάρμακο? (Ναι ή Όχι)</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

## 5. Καλές Πρακτικές για τη Διατήρηση της Ικανότητας για Οδήγηση

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις επιδράσεις που μπορεί να έχει η γήρανση στην ικανότητά μας για οδήγηση, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να έχετε έναν συνολικά υγιή τρόπο ζωής. Το να είστε υγιείς βοηθάει στη διατήρηση της ικανότητας για οδήγηση και μπορεί να σας κρατήσει στον δρόμο για περισσότερο. Να θυμάστε:

- ▶ Να κάνετε τακτικά ιατρικές, οφθαλμολογικές και ακουστικές εξετάσεις με τον ιατρό σας.
- ▶ Να τρώτε καλά και να κοιμάστε αρκετά.
- ▶ Να είστε σωματικά δραστήριοι μέσω της άσκησης (λ.χ. περπάτημα, κηπουρική).
- ▶ Να παραμένετε νοητικά δραστήριοι διαβάζοντας, επιλύοντας σταυρόλεξα ή παίζοντας χαρτιά ή άλλα εγκεφαλικά παιχνίδια.
- ▶ Να γνωρίζετε τις επιδράσεις των φαρμάκων στην οδήγηση.

Συχνές εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένης της αναθεώρησης των φαρμάκων, είναι απαραίτητες για την πρόληψη και τη θεραπεία οποιωνδήποτε ιατρικών προβλημάτων. Η καλή διατροφή, ο επαρκής ύπνος, και η νοητική εγρήγορση (διάβασμα, επίλυση σταυρολέξων ή παίξιμο χαρτιών) μας βοηθά επίσης να συγκεντρωνόμαστε όταν οδηγούμε.

**Η συχνή άσκηση θα αυξήσει την ευελιξία σας, τη δύναμη, την ισορροπία και τον συντονισμό. Θα σας βοηθήσει να προλαμβάνετε τις πτώσεις και να οδηγείτε καλύτερα!**

Τα καλά νέα είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσετε την άσκηση, και θα παρατηρήσετε μια άμεση διαφορά στο πώς αισθάνεστε. Για να ανακαλύψετε πώς να γίνετε πιο δραστήριοι και να αποκτήσετε τις νέες κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική άσκηση, δείτε το Κεφάλαιο 12 αυτού του εγχειριδίου. Μελετήστε επίσης την πιθανότητα να ενταχθείτε σε ένα τμήμα άσκησης για ηλικιωμένους στην τοπική σας κοινότητα ή σε κέντρα ηλικιωμένων. Υπάρχουν πολλά διασκεδαστικά τμήματα (όπως μαθήματα στο νερό, Tai Chi, Yoga, χορός) για να επιλέξετε. Να θυμάστε να ρωτήσετε τον ιατρό σας προτού ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα άσκησης.

## 6. Κατάλογος Ελέγχου Συνηθειών στην Οδήγηση

Η επίγνωση των ικανοτήτων μας είναι το κλειδί για την ασφάλεια στον δρόμο (τη δική μας, όπως και των επιβατών μας και των άλλων οδηγών).

Πολλοί κάνουν αλλαγές στις συνήθειές τους στην οδήγηση καθώς μεγαλώνουν χωρίς πολλή σκέψη. Άλλοι, ωστόσο, αδυνατούν να αντιληφθούν τις αλλαγές που βιώνουν και επηρεάζουν την ικανότητά τους στην οδήγηση. Αυτό το Κεφάλαιο σας βοηθά να εντοπίσετε κάποια από τα θέματα ή τις δυσκολίες που πιθανόν να αντιμετωπίσετε όταν οδηγείτε. Για το κάθε θέμα, υπάρχουν διάφορες συνήθειες ή συμβουλές για την οδήγηση που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βελτιωθεί η ασφάλεια.

Είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση των δυνατών μας σημείων ως οδηγοί, αλλά και να γνωρίζουμε τα όριά μας και να αποτιμούμε με ειλικρίνεια τις συνήθειες και τις ικανότητές μας στην οδήγηση. Συμπληρώστε την ακόλουθη άσκηση και εντοπίστε τις συνήθειες ασφαλούς οδήγησης που μπορούν να σας βοηθήσουν να είστε πιο ασφαλείς στους δρόμους.

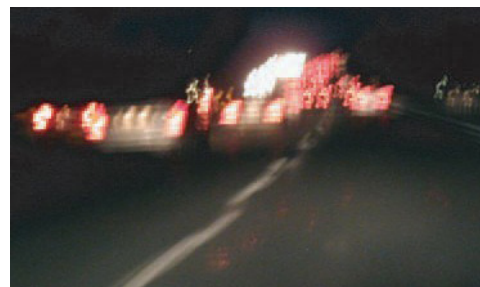
Εδώ βρίσκεται μια άσκηση που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι, είτε μόνοι σας είτε με κάποιο μέλος της οικογένειας, ώστε να αποτιμήσετε με ειλικρίνεια τη δική σας ικανότητα και να συντάξετε το δικό σας Προσωπικό Σχέδιο Δράσης για ασφαλή οδήγηση.

1. Κυκλώστε την κάθε δήλωση (θέμα ή πρόβλημα) που ισχύει για εσάς, και μετά
2. Κυκλώστε τις συμβουλές παρακάτω που σας φαίνονται πιο χρήσιμες.

## Νυκτερινή Όραση και Αντανάκλαση

Η μειωμένη όραση τη νύκτα μπορεί να δυσχεράνει την ανάγνωση οδικών σημάτων και τον εντοπισμό ατόμων που περπατάνε ή κάνουν ποδήλατα.

- ▶ Δυσκολεύεστε να δείτε όταν οδηγείτε τη νύκτα;
- ▶ Σας ενοχλεί η αντανάκλαση από τον ήλιο ή τα φώτα των άλλων αυτοκινήτων;
- ▶ Πρέπει να επιβραδύνετε για να διαβάσετε μη γνώριμα οδικά σήματα?



### Συμβουλές:

- ▶ Αποφεύγετε τη νυκτερινή οδήγηση
- ▶ Εάν πρέπει να οδηγήσετε νύκτα, περιμένετε 5 λεπτά για να συνηθίσουν τα μάτια σας στο σκοτάδι
- ▶ Αποφεύγετε την αντανάκλαση κοιτώντας προς τη δεξιά πλευρά του δρόμου και όχι απ' ευθείας την επερχόμενη κίνηση
- ▶ Οδηγείτε σε καλά φωτισμένους δρόμους όπου εφικτό
- ▶ Κάντε τακτικά εξέταση όρασης
- ▶ Κρατάτε το παρμπρίζ, τα εσωτερικά των παραθύρων και τα φώτα του αυτοκινήτου σας καθαρά
- ▶ Φοράτε ποιοτικά γυαλιά ηλίου
- ▶ Ανάβετε τα φώτα πορείας σας 30 λεπτά πριν από τη δύση του ηλίου
- ▶ Πάντα να φοράτε τα τελευταία σας γυαλιά όπως συνταγογραφήθηκαν. Μην φοράτε παλιά γυαλιά ή άλλου ατόμου

## Πλάγια Όραση και Ευελιξία

Καθώς μεγαλώνουμε, πιθανόν να πρέπει να προσέχουμε περισσότερο τι γίνεται τριγύρω από εμάς. Η ευελιξία του σβέρκου και του κορμού πιθανόν να μας εμποδίζει από το να δούμε πράγματα τριγύρω.

- ▶ Δυσκολεύεστε να γυρίσετε ώστε να ελέγξετε το τυφλό σημείο σας;
- ▶ Ξαφνιάζεστε κάποιες φορές από αυτοκίνητα που εμφανίζονται δίπλα σας;
- ▶ Σας ξεφεύγουν από την προσοχή κάποιες φορές άτομα που περπατάνε ή κάνουν ποδήλατο σε διασταυρώσεις;



### Συμβουλές:

- ▶ Κάνετε συχνά ασκήσεις ευελιξίας
- ▶ Κοιτάτε τι συμβαίνει και στις δύο πλευρές του αυτοκινήτου σας και μακριά στο δρόμο
- ▶ Ελέγχετε συχνά τους καθρέπτες σας. Μειώστε το τυφλό σημείο στην αριστερή σας πλευρά ρυθμίζοντας τους πλαϊνούς καθρέπτες. Πρώτα, ακουμπήστε το κεφάλι σας στο παράθυρο και ρυθμίστε τον καθρέπτη προς τα έξω ώστε όταν κοιτάτε την εσωτερική του πλευρά ίσα που να βλέπετε την πλευρά του αυτοκινήτου σας. Εάν χρησιμοποιείτε ευρυγώνιο καθρέπτη, εξασκηθείτε προτού τον χρησιμοποιήσετε σε κίνηση
- ▶ Μην οδηγείτε στο τυφλό σημείο άλλου αυτοκινήτου
- ▶ Πάντα να ελέγχετε προτού κάνετε όπισθεν
- ▶ Κοιτάτε για άτομα που περπατούν σε διασταυρώσεις. Να θυμάστε ότι έχουν προτεραιότητα. Προσέχετε τις πινακίδες, ειδικά σε διαβάσεις πεζών και σχολικές ζώνες.
- ▶ Αποφεύγετε να κάνετε όπισθεν βγαίνοντας από θέσεις στάθμευσης
- ▶ Παρκάρετε ώστε να μπορείτε να φύγετε προς τα εμπρός



# Εκτίμηση και Αντίδραση

Η δυσκολία στην εκτίμηση της απόστασης και οι αργοί χρόνοι αντίδρασης μπορεί να δυσχεράνουν την διαχείριση της ταχέως κινούμενης κυκλοφορίας.

- ▶ Δυσκολεύεστε να μπειτε σε δρόμο ταχείας κυκλοφορίας;
- ▶ Δυσκολεύεστε να εκτιμήσετε την απόσταση και την ταχύτητα άλλων αυτοκινήτων;
- ▶ Βρίσκετε ότι οι καταστάσεις εξελίσσονται πολύ γρήγορα για να λάβετε σωστές αποφάσεις στην οδήγηση;



## Συμβουλές:

- ▶ Διατηρήστε απόσταση τριγύρω από το αυτοκίνητό σας
- ▶ Κρατήστε απόσταση 3 δευτερολέπτων από το μπροστινό αυτοκίνητο
- ▶ Επιβραδύνετε σε κακές καιρικές συνθήκες ή σε κακό δρόμο
- ▶ Επιβραδύνετε ομαλά και σταδιακά
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι τα μπροστινά σας ελαστικά κοιτούν εμπρός όταν περιμένετε να στρίψετε αριστερά
- ▶ Κάντε 3 δεξιές στροφές αντί μίας αριστερής
- ▶ Προγραμματίστε από πριν το ταξίδι σας
- ▶ Ελέγξτε στον καθρέπτη σας όταν επιβραδύνετε
- ▶ Διατηρήστε την νοητική σας εγρήγορση (λ.χ. πάζλ ή σταυρόλεξα)
- ▶ Αποφεύγετε την οδήγηση σε κακές καιρικές συνθήκες
- ▶ Αποφεύγετε την οδήγηση σε κίνηση ή στις εθνικές οδούς
- ▶ Οδηγείτε στο όριο ταχύτητας. Η αργή οδήγηση δεν είναι ασφαλής
- ▶ Αλλάξτε σε δρόμο με χαμηλότερο όριο ταχύτητας
- ▶ Οδηγείτε στη δεξιά λωρίδα όπου μπορείτε
- ▶ Σημάνετε τις προθέσεις σας πολύ εκ των προτέρων
- ▶ Ελέγχετε συχνά τους καθρέπτες σας
- ▶ Μελετήστε εναλλακτικές επιλογές μεταφοράς

## Συγκέντρωση

Οι σύντομες διαλείψεις της προσοχής μπορούν να προκαλέσουν παράλειψη σημαντικών πληροφοριών όπως φώτα, σηματοδότες και συνθήκες κίνησης.

- ▶ Χάνεστε κατά την οδήγηση;
- ▶ Αλλάζετε λωρίδες ή πραγματοποιείτε συμβολή καμιά φορά χωρίς να κοιτάξετε;
- ▶ Συνήθως οδηγάτε πολύ γρηγορότερα ή αργότερα από την υπόλοιπη κίνηση;
- ▶ Αποσπάστε ή χάνεται η προσοχή σας κατά την οδήγηση;



### Συμβουλές:

- ▶ Μην αποσπάστε από επιβάτες, το ράδιο ή το κινητό
- ▶ Χαμηλώστε την ένταση του ραδίου ή σβήστε το τελείως
- ▶ Προγραμματίστε την οδήγηση για το μέσον του πρωινού, όταν θα είστε ξεκούραστοι, δεν θα έχει κίνηση, η αντανάκλαση είναι μειωμένη και η ορατότητα μέγιστη
- ▶ Προγραμματίστε τη διαδρομή προς τον προορισμό σας ώστε να πραγματοποιήσετε λιγότερες διαδρομές και να ελαχιστοποιήσετε τις αριστερές γωνίες
- ▶ Αποφεύγετε τους πολυσύχναστους δρόμους
- ▶ Κάνετε συχνά διαλείμματα, σταματάτε για ασκήσεις έκτασης και βάδισης
- ▶ Επιτρέψτε σε κάποιον άλλον να οδηγήσει όταν κουραστείτε ή σταματήστε για ξεκούραση
- ▶ Αποφεύγετε τους μη γνώριμους δρόμους
- ▶ Όταν κάνετε όπισθεν βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει τη σωστή σχέση στο κιβώτιο και ότι το πόδι σας είναι στο σωστό πεντάλ
- ▶ Μην οδηγείτε όταν είστε αναστατωμένοι
- ▶ Κοιτάξτε προς τις δύο κατευθύνσεις όταν στρίβετε ή εισέρχεστε σε διασταύρωση
- ▶ Μην οδηγείτε σε καταστάσεις που σας αγχώνουν
- ▶ Πάντα να ελέγχετε τον καθρέπτη σας και να κοιτάτε πάνω από τον ώμο σας προτού αλλάξετε λωρίδα ή πραγματοποιήσετε συμβολή

## Άλλες Χρήσιμες Συμβουλές

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην τάξη, η μονάδα σας πιθανόν να έχει αναφέρει και άλλες συμβουλές. Γράψτε αυτές που αισθάνεστε ότι είναι πιο χρήσιμες.

---

---

---

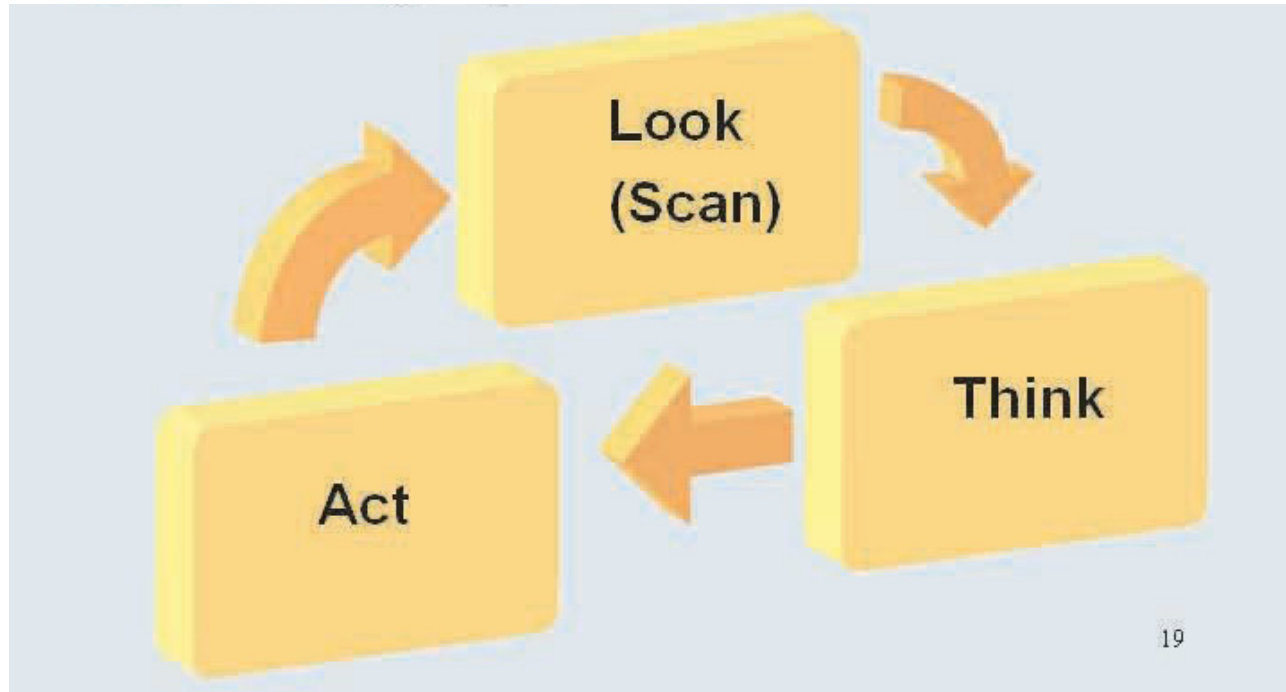
---

Είναι σημαντικό να κρατήσετε αυτό το Προσωπικό Σχέδιο Δράσης για ασφαλή οδήγηση ενημερωμένο. Καθώς μεγαλώνετε, θα βιώσετε περισσότερες αλλαγές. Πρέπει να συνεχίσετε να έχετε επίγνωση του τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τους εαυτούς σας να οδηγούν προσεκτικά.

Όσες περισσότερες δυσκολίες σας αφορούν, τόσο πιο σημαντικό είναι να παρακολουθήσετε πολύ καλά την οδήγησή σας και να σκεφτείτε τη συζήτηση με τον ιατρό, την οικογένεια και τους φίλους σας

**Είναι στο χέρι των οδηγών να πραγματοποιήσουν τις αλλαγές ώστε να βελτιώσουν την οδήγησή τους**

## 7. The Safety Driving Cycle



### **Κοιτάω (Σαρώνω)**

Το κοιτάγμα (ή σάρωμα) σημαίνει ότι δίνουμε προσοχή στα πάντα τριγύρω, συμπεριλαμβανομένου του τι κάνουν οι άλλοι οδηγοί. Πρέπει πάντα να έχετε επίγνωση του τι γίνεται εμπρός, πίσω και στις δύο πλευρές του οχήματός σας. Να θυμάστε να εστιάζετε στον δρόμο ακριβώς μπροστά σας. Όσο πιο γρήγορα δούμε ή ακούσουμε ένα πρόβλημα, τόσο περισσότερο χρόνο έχουμε για να αντιδράσουμε. Παραδείγματα του τι να κοιτάμε περιλαμβάνουν: τα φώτα των φρένων στο μπροστινό αυτοκίνητο, κάποιο αυτοκίνητο ασφαλείας στη διασταύρωση εμπρός, κάποιο αυτοκίνητο μπροστά σας που στρίβει στον δρόμο, κάποια κόρνα ή σήματα κυκλοφορίας και σηματοδότες.

### **Σκέφτομαι (Αποφασίζω)**

Τώρα που έχετε πλήρη επίγνωση του τι γίνεται στο δρόμο, πρέπει να ερμηνεύσετε αυτές τις καταστάσεις και να αποφασίσετε πώς να ανταποκριθείτε με βάση αυτά που βλέπετε και ακούτε. Για παράδειγμα: Γιατί στο μπροστινό αυτοκίνητο άναψαν τα φώτα των φρένων; Πρέπει και εσείς να επιβραδύνετε; Πόσο κοντά είναι το αυτοκίνητο από πίσω σας; Σειρήνα είναι αυτό που ακούγεται; Από πού έρχεται;

### **Ενεργώ**

Τελικά, πρέπει να ενεργήσετε. Για παράδειγμα, όταν δείτε μπροστά κάποια διασταύρωση με σήμα STOP, θα πρέπει να ελέγξετε στον καθρέπτη, να επιβραδύνετε αργά και να έλθετε σε πλήρη στάση σε ασφαλή απόσταση από το μπροστινό σας αυτοκίνητο.

Η προληπτική προσέγγιση στην οδήγηση μπορεί να κάνει πραγματικά τη διαφορά.

## 8. Καταστάσεις Υψηλού Κινδύνου κατά την Οδήγηση

Οι οδηγοί ηλικίας 80 και άνω είναι γενικά πολύ υπεύθυνοι οδηγοί, ωστόσο είναι η ηλικιακή ομάδα που εκπροσωπείται περισσότερο σε συγκρούσεις. Διατρέχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο θανάσιμου τραυματισμού σε σύγκρουση από νεότερους οδηγούς.

Προς αποτροπή των ατυχημάτων, είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση των καταστάσεων που φαίνονται ως υψηλού κινδύνου για οδηγούς ηλικίας 80 και άνω. Μπορείτε να αναπτύξετε στρατηγικές για την αποφυγή ή την διαχείριση αυτών των καταστάσεων. Όποτε είναι εφικτό προγραμματίστε για το μέλλον.

Μία στρατηγική είναι η ρύθμιση της οδήγησής σας. Αυτό περιλαμβάνει την αποφυγή των παρακάτω καταστάσεων όπου αυτό είναι εφικτό:

- ▶ Οδήγηση σε κακό καιρό (όπως δυνατή βροχή, χιονοθύελλες / χιονόνερο, ομίχλη)
- ▶ Οδήγηση τη νύχτα
- ▶ Οδήγηση σε αυξημένη κίνηση (κατά τη διάρκεια της ώρας αιχμής σε αυτοκινητόδρομους ή κεντρικές αρτηρίες)
- ▶ Η οδήγηση σε κακοσυντηρημένους δρόμους (με λακκούβες, σπασμένη άσφαλτο ή χωματόδρομους)
- ▶ Η οδήγηση μεγάλων αποστάσεων ή σε μη γνώριμες διαδρομές

**Όταν υπάρχει η επιλογή, είναι καλή ιδέα να αποφεύγετε καταστάσεις ταχείας κίνησης**

Ενώ η οδήγηση μπορεί να είναι δύσκολη κάποιες φορές, τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να διασφαλίσετε τη δική σας ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων ενώ απολαμβάνετε τα πλεονεκτήματα της οδήγησης. Πέραν των συμβουλών που καλύφθηκαν ήδη, η γνώση των κανόνων του δρόμου είναι το κλειδί για την ασφαλή οδήγηση.

Οι τομείς ιδιαίτερης ανησυχίας περιλαμβάνουν:

- ▶ Διασταυρώσεις
- ▶ Παραχώρηση προτεραιότητας
- ▶ Γωνίες (ειδικά αριστερές γωνίες)
- ▶ Συμβολή (είσοδος και έξοδος από αυτοκινητοδρόμους)
- ▶ Απόσταση από τον μπροστινό
- ▶ Οπισθοπορεία

Τα παρακάτω παραδείγματα έχουν ληφθεί από το Επίσημο Εγχειρίδιο Οδήγησης του Υπουργείου Συγκοινωνιών του Οντάριο. Σας ενθαρρύνουμε να δείτε αυτά τα σενάρια ώστε να ανανεώσετε τις γνώσεις σας περί της ασφαλούς οδήγησης. Κρατάτε εύκαιρο το αντίγραφο του Εγχειριδίου σας. Περιέχει πολλές περισσότερες χρήσιμες συμβουλές για την ασφαλή οδήγηση.

**Η προληπτική προσέγγιση στην οδήγηση μπορεί πραγματικά να κάνει τη διαφορά. Πάντα να θυμάστε να:**

- ▶ Κοιτάτε (σαρώνετε) – προσέχετε τα πάντα τριγύρω.
- ▶ Σκέπτεστε (αποφασίζετε) – ερμηνεύετε τι βλέπετε και αποφασίζετε πώς θα ανταποκριθείτε.
- ▶ Ενεργείτε ανάλογα.

## Οπισθοπορεία

Κατά την οπισθοπορεία (ή την είσοδο σε χώρο στάθμευσης) να θυμάστε να:

- ▶ Κινείστε αργά
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τη σωστή σχέση στο κιβώτιο και το σωστό πεντάλ
- ▶ Ελέγχετε ότι το πεδίο είναι ελεύθερο. Πάντα να κοιτάτε για πεζούς ή ποδηλάτες
- ▶ Εάν κινείστε προς τα πίσω και ευθεία ή δεξιά, γυρίστε το σώμα σας και το κεφάλι προς τα δεξιά και κοιτάτε προς τα πίσω



- ▶ Εάν κινείστε προς τα πίσω και αριστερά, γυρίστε και κοιτάτε πάνω από τον αριστερό σας ώμο
- ▶ Πάντα να ελέγχετε τον αντίθετο ώμο
- ▶ Εάν κάνετε οπισθογωνία, ελέγχετε για να βεβαιωθείτε ότι το μπροστινό μέρος του αυτοκινήτου σας έχει αρκετό χώρο και δεν θα χτυπήσει πουθενά



## Διασταυρώσεις

Επιβραδύνετε κατά την προσέγγιση. Κοιτάτε για κίνηση, σήματα παραχώρησης προτεραιότητας, σήματα STOP, σηματοδότες, ποδηλάτες και πεζούς.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι διασταυρώσεων: οι ελεγχόμενες και οι μη ελεγχόμενες. Οι ελεγχόμενες διασταυρώσεις έχουν σηματοδότες, σήματα παραχώρησης προτεραιότητας ή σήματα STOP. Σε πράσινο σηματοδότη, περάστε τη διασταύρωση με σταθερή ταχύτητα. Εάν το πράσινο είναι αναμμένο κάποια ώρα, προετοιμαστείτε να σταματήσετε. Εάν ο δρόμος πέρα από τη διασταύρωση έχει σταματημένα οχήματα λόγω κίνησης, θυμηθείτε να σταματήσετε πριν την είσοδο στη διασταύρωση ώστε να μην εμποδίζετε την κίνηση εάν αλλάξει ο σηματοδότης.

Σε μη ελεγχόμενες διασταυρώσεις, πρέπει να σταματούν όλα τα αυτοκίνητα. Εάν δύο αυτοκίνητα πλησιάζουν τη διασταύρωση ταυτόχρονα, το αυτοκίνητο που βρίσκεται στα δεξιά έχει προτεραιότητα.

## Δεξιές Γωνίες

Ο σωστός τρόπος πραγματοποίησης μιας δεξιάς γωνίας περιλαμβάνει:

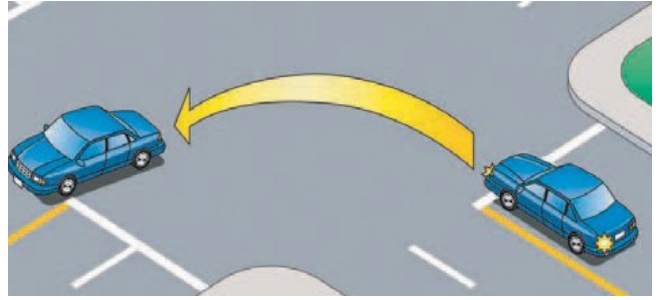
- ▶ Έναρξη και ολοκλήρωση στη δεξιά λωρίδα
- ▶ Ειδοποιείτε πολύ νωρίτερα
- ▶ Κοιτάζτε μπροστά, και μετά αριστερά και δεξιά
- ▶ Μετά κοιτάζτε πάλι αριστερά
- ▶ Ελέγξτε το τυφλό σημείο δεξιά
- ▶ Πραγματοποιήστε τη γωνία



## Αριστερές Γωνίες

Ο σωστός τρόπος πραγματοποίησης μιας δεξιάς γωνίας περιλαμβάνει:

- ▶ Ειδοποιείτε πολύ νωρίτερα
- ▶ Μετακινηθείτε στην αριστερή λωρίδα όταν είναι ελεύθερη
- ▶ Κοιτάξτε μπροστά, και μετά αριστερά και δεξιά
- ▶ Ελέγξτε το τυφλό σημείο
- ▶ Πραγματοποιήστε τη γωνία όταν το πεδίο είναι ελεύθερο
- ▶ Εάν σταματήσετε εντελώς περιμένοντας, κρατήστε τις ρόδες ευθεία έως ότου να είστε έτοιμοι να πραγματοποιήσετε τη γωνία
- ▶ Όταν ολοκληρωθεί η γωνία, μετακινηθείτε και πάλι στη δεξιά λωρίδα όταν είναι ασφαλές

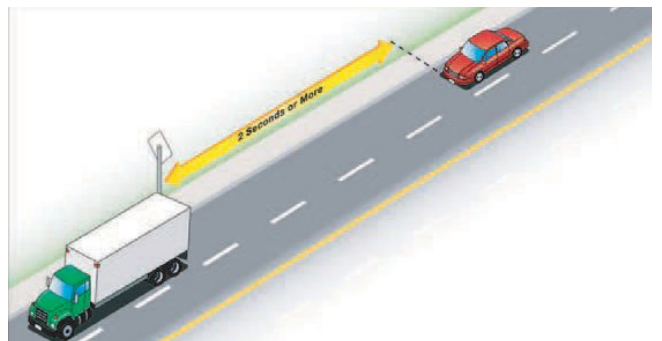


**Να θυμάστε ότι μπορείτε κάποιες φορές να κάνετε τρεις δεξιάς γωνίες (κάνοντας το τετράγωνο προς την ίδια κατεύθυνση) αντί για μία αριστερή**

## Απόσταση από τον Μπροστινό

Ο «κανόνας των 2 δευτερολέπτων» σας βοηθά να ορίσετε μία ασφαλή απόσταση από τον μπροστινό σε ιδανικές συνθήκες οδήγησης. Λόγω πιο αργών χρόνων αντίδρασης, οι ηλικιωμένοι οδηγοί πρέπει να χρησιμοποιούν τον «κανόνα των 3 δευτερολέπτων».

- ▶ πιλέξτε κάποιο ορόσημο στον δρόμο εμπρός, όπως κάποια πινακίδα ή στύλο
- ▶ Όταν το πίσω μέρος του οχήματος μπροστά σας περάσει το ορόσημο, μετράτε «χίλια και ένα», «χίλια και δύο» και «χίλια και τρία»
- ▶ Όταν το μπροστινό μέρος του αυτοκινήτου σας φτάσει στο ορόσημο, σταματήστε να μετράτε



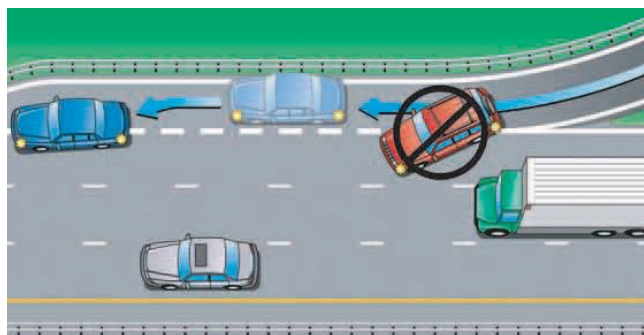


**Εάν φτάσετε το ορόσημο προτού μετρήσετε έως το «χίλια και τρία», τότε ακολουθείτε πολύ κοντά. Σε χειρότερες συνθήκες καιρού ή δρόμου, αφήστε περισσότερη ώρα (απόσταση) για ασφαλή ακινητοποίηση.**

## Συμβολή

Ο σωστός τρόπος συμβολής περιλαμβάνει:

- ▶ Ελέγξτε το τυφλό σας σημείο όταν βρίσκεστε στην ράμπα εισόδου
- ▶ Καθώς εισέρχεστε στη λωρίδα επιτάχυνσης, αυξήστε την ταχύτητά σας ώστε να φτάσει αυτή των άλλων οχημάτων
- ▶ Πραγματοποιήστε ομαλά τη συμβολή



Εάν βρίσκετε τους αυτοκινητοδρόμους πολύ αγχωτικούς και η ταχύτητα σας φαίνεται υπερβολική, χρησιμοποιείτε λιγότερο πολυσύχναστους δρόμους με χαμηλότερα όρια ταχύτητας για να φτάσετε όπου θέλετε. Προγραμματίζετε τη διαδρομή.

**Όταν έχετε επιλογή, είναι πάντα καλή ιδέα να αποφεύγετε καταστάσεις με κίνηση ταχείας κυκλοφορίας.**

## 9. Η Σημαντικότητα των Σημάτων

Πέρα από τους κανόνες του δρόμου, πρέπει να προσέχετε πολύ τα οδικά σήματα. Τα οδικά σήματα και οι σηματοδότες είναι σημαντικά επειδή μας δείχνουν τι να προσέξουμε και το να κάνουμε ή να μην κάνουμε στον δρόμο. Πιθανόν να χρεωθείτε εάν δεν τηρήσετε τα οδικά σήματα και τους σηματοδότες. Εάν σας διαφύγουν αυτά τα σήματα ή δεν γνωρίζετε τι σημαίνουν, μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο για εσάς, άλλους οδηγούς και πεζούς. Πρέπει να είστε εξοικειωμένοι με αυτά τα σήματα. Όταν πηγαίνετε με 60 χιλιόμετρα την ώρα, δεν έχετε τον χρόνο να κοιτάξετε το Εγχειρίδιο του Οδηγού σας. Κάποιοι τύποι σημάτων αναλύονται παρακάτω.

**Το φρεσκάρισμα της γνώσης των οδικών σημάτων είναι πάντα επωφελές. Συμβουλευέστε συχνά το Επίσημο Εγχειρίδιο Οδηγού ώστε να είστε εξοικειωμένοι με τους κανόνες του δρόμου και όλα τα οδικά σήματα.**

Τα ακόλουθα είναι παραδείγματα διαφορετικών τύπων σημάτων. Να θυμάστε ότι πρέπει πάντα να είστε σε εγρήγορση όταν οδηγάτε και να σαρώνετε κάθε 5 δευτερόλεπτα για σήματα, καθώς παρέχουν πληροφορίες για τον δρόμο μπροστά.

## Ρυθμιστικά Σήματα



Μην στρίψετε δεξιά σε αυτή τη διασταύρωση



Μην εισέλθετε σε αυτόν τον δρόμο



Η κίνηση γίνεται μόνο προς τη μία κατεύθυνση



Μην στρίψετε δεξιά όταν ο σηματοδότης είναι κόκκινος

Τα ρυθμιστικά σήματα συνήθως έχουν λευκό φόντο με μαύρες σημάνσεις. Πιθανόν να έχουν επιπλέον κόκκινο ή πράσινο χρώμα. Δίνουν συγκεκριμένες οδηγίες περί των ενεργειών που πρέπει να ληφθούν και περί του τι επιτρέπεται και τι όχι.

## Προειδοποιητικά Σήματα



Η λωρίδα εμπρός είναι κλειστή για έργα. Τηρείτε το όριο της ταχύτητας και κάντε συμβολή με την κίνηση στην ανοικτή λωρίδα.



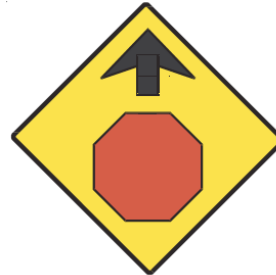
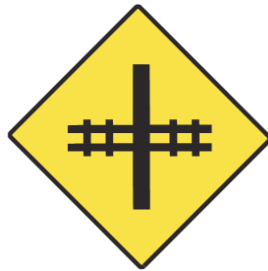
Ο δρόμος εμπρός διαχωρίζεται σε δύο ξεχωριστούς δρόμους με νησίδα. Παραμείνετε στον δεξιά δρόμο. Ο κάθε δρόμος έχει κίνηση προς μία κατεύθυνση..



Σηματοδότης εμπρός. Επιβραδύνετε

Τα περισσότερα προειδοποιητικά σήματα είναι κίτρινου χρώματος και μας προειδοποιούν για αλλαγές στην οδήγηση που απαιτούν ειδική προσοχή.

## Άλλα Σήματα

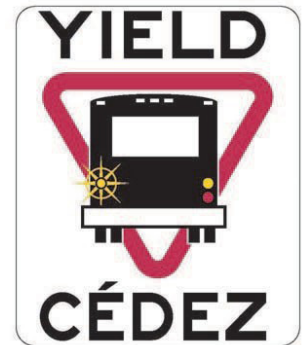


Παραδείγματα άλλων τύπων σημάτων περιλαμβάνουν την παραχώρηση προτεραιότητας, την σιδηροδρομική διάβαση και την προειδοποίηση για σήμα STOP, την ύπαρξη αργών οχημάτων και σήματα κατεύθυνσης, κλπ. Είναι ζωτικής σημασίας να προσέχουμε τι μας επικοινωνούν τα σήματα ώστε να οδηγούμε με ασφάλεια.

## Άλλοι Σημαντικοί Κανόνες του Δρόμου

- ▶ Παραχώρηση προτεραιότητας σε λεωφορεία
- ▶ Οχήματα Έκτακτης Ανάγκης

Είναι πάντα ευγενικό να παραχωρούμε προτεραιότητα σε λεωφορεία. Πρέπει επίσης κατά το νόμο να παραχωρούμε προτεραιότητα σε λεωφορείο της γραμμής με αυτό το σήμα στο πίσω μέρος, όταν σηματοδοτεί ότι θέλει να εισέλθει εκ νέου στη λωρίδα σας από την στάση.



Αυτό το σήμα εμφανίζεται στο πίσω μέρος ενός λεωφορείου, ακριβώς επάνω από το αριστερό φλας.

Όταν πλησιάζει από οποιαδήποτε κατεύθυνση όχημα της αστυνομίας, της πυροσβεστικής ή άλλο όχημα έκτακτης ανάγκης με τα φώτα να αναβοσβήνουν ή τη σειρήνα, οι οδηγοί οφείλουν να κάνουν δεξιά και να σταματήσουν. Οι οδηγοί οφείλουν επίσης να παραχωρούν προτεραιότητα σε όχημα έκτακτης ανάγκης σε διασταυρώσεις.

Κατά το νόμο, όταν προσεγγίζουν ακινητοποιημένο όχημα έκτακτης ανάγκης με τα κόκκινα φώτα να αναβοσβήνουν (στην ίδια κατεύθυνση σε λωρίδα ή στη λωρίδα έκτακτης ανάγκης), οι οδηγοί οφείλουν να επιβραδύνουν και να προχωρούν με προσοχή. Εάν ο δρόμος έχει δύο ή περισσότερες λωρίδες στην ίδια κατεύθυνση, ο οδηγός οφείλει να μετακινηθεί στην άλλη λωρίδα, εφόσον αυτό γίνεται με ασφάλεια.

# 10. Εναλλακτικές της Οδήγησης

## Η Μεγάλη Απόφαση

Ενώ οι συμβουλές σε αυτό το Εγχειρίδιο πιθανόν να βελτιώσουν την ασφάλεια και την άνεση στην οδήγηση, έρχεται μια στιγμή όταν πρέπει όλοι μας να μελετήσουμε τον περιορισμό ή την απόσυρσή μας από την οδήγηση. Είναι η υπεύθυνη επιλογή.

Συχνά, δεν είναι εύκολη απόφαση. Πιθανόν να χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο για τα ψώνια, την τράπεζα, τα ραντεβού, όπως και για κοινωνικές δραστηριότητες και αναψυχή. Δεν θέλουμε να επιβαρύνουμε τους άλλους, και εκτιμούμε την ανεξαρτησία που μας δίνει η οδήγηση.

Κάποια άτομα μπορεί να αρνούνται το γεγονός ότι δεν είναι πλέον ασφαλείς οδηγοί. Άλλοι μπορεί να αισθανθούν θυμό ή κατάθλιψη. Ενώ αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, είναι καλό να ξέρουμε ότι άλλοι ηλικιωμένοι έχουν περιορίσει την οδήγησή τους ή έχουν αποσυρθεί εντελώς από την οδήγηση με επιτυχία προσαρμόζοντας τη ζωή τους, όπως μπορείτε και εσείς.

## Τι να Προσέχετε

Πολλά άτομα μειώνουν την οδήγησή τους σταδιακά, και μια μέρα απλά σταματούν. Άλλοι δυσκολεύονται περισσότερο να αποφασίσουν πότε είναι η στιγμή να περιορίσουν την οδήγησή τους. Εδώ θα βρείτε κάποια σημάδια προειδοποίησης που σας ειδοποιούν ότι πιθανόν να μην είστε πλέον ασφαλείς οδηγοί και ίσως πρέπει να μελετήσετε εναλλακτικές της οδήγησης:

- ▶ Αγχώνομαι στο τιμόνι;
- ▶ Μου κορνάρουν συχνά άλλοι οδηγοί;
- ▶ Έχω έναν αριθμό ατυχημάτων και παρ' ολίγον ατυχήματα;
- ▶ Η οικογένειά μου ή οι φίλοι ανησυχούν για την οδήγησή μου;
- ▶ Τα παιδιά μου με εμπιστεύονται να οδηγώ με τα εγγόνια μου στο αυτοκίνητο;
- ▶ Έχω χαθεί ποτέ κατά την οδήγηση ή ξεχάσει πού πάω;
- ▶ Έχω σωματικούς ή/και γνωστικούς περιορισμούς που δυσκολεύουν την ασφαλή οδήγηση;

Εάν απαντήσατε ναι σε αρκετές από αυτές τις ερωτήσεις, πιθανόν να είναι η στιγμή να ξεκινήσετε να προγραμματίζετε το μέλλον και να μελετάτε εναλλακτικές της οδήγησης.

## Προγραμματισμός

Αντί της συνεχούς οδήγησης, δοκιμάστε τη χρήση ταξί ή να μοιράζεστε αυτοκίνητα. Εάν αποφασίσετε να μετακομίσετε από το σπίτι σας σε ένα διαμέρισμα, συγκρότημα κατοικιών ή οίκο ευγηρίας, επιλέξτε ένα που να είναι κοντά σε δημόσιες συγκοινωνίες ή προσφέρει μεταφορά.

Η ικανότητά σας στην οδήγηση πιθανόν να επηρεαστεί απότομα. Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε να μελετάτε εναλλακτικές της οδήγησης και να προγραμματίζετε το μέλλον για την περίπτωση που κάποια στιγμή δεν θα μπορείτε πλέον να οδηγείτε.

Μιλήστε με την οικογένειά σας, τους φίλους και τον ιατρό. Μαζί μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε το εύρος της οδήγησης που είναι σωστό για εσάς, καθώς επίσης και να σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε τις επιλογές μεταφοράς στην κοινότητά σας.

**Ο προγραμματισμός για το μέλλον μπορεί να μειώσει το άγχος και την ανησυχία εάν ξαφνικά δεν θα μπορείτε να οδηγήσετε. Είναι πάντα καλύτερο να είστε προετοιμασμένοι.**

## Εναλλακτικές

Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές της οδήγησης. Ανακαλύψτε τι υπάρχει διαθέσιμο στην περιοχή σας και ξεκινήστε να δοκιμάζετε αυτές τις επιλογές.

- ▶ εωφορεία, ταξί, και άλλες μορφές δημόσιας συγκοινωνίας
- ▶ Μεταφορά από οικογένεια και φίλους
- ▶ Συντήρηση οχήματος που οδηγούν άλλοι για εσάς
- ▶ Βανάκι / Λεωφορείο με ραντεβού ή κατά παραγγελία από οίκους ευγηρίας και άλλες ομάδες
- ▶ Κουπόνια για ταξί



- ▶ Περπάτημα
- ▶ Κάποιες εθελοντικές ομάδες προσφέρουν δωρεάν μεταφορά σε ηλικιωμένους (δείτε το πίσω μέρος του Εγχειριδίου για περισσότερες λεπτομέρειες)

## Περπάτημα

Το περπάτημα είναι έξοχος τρόπος άσκησης, μείωσης της οδήγησης και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Καθώς μεγαλώνουμε, συνηθίζουμε να περπατάμε πιο αργά από ό,τι στο παρελθόν. Συχνά χρειαζόμαστε περισσότερη ώρα για να διασχίσουμε μια διασταύρωση ως πεζοί ή να φύγουμε μακριά από τον κίνδυνο.

**Να θυμάστε να αφήνετε άπλετο χρόνο ώστε να περάσετε στο φανάρι και να στέκεστε μακριά από το κράσπεδο στις διασταυρώσεις.**

## Κόστος

Ένας παράγοντας που μας αποτρέπει από το να χρησιμοποιούμε ταξί είναι το κόστος. Πολλές εταιρείες ταξί διαθέτουν σύστημα κουπονιών για συχνούς χρήστες που χαμηλώνει το κόστος. Ενώ δεν συζητιέται το γεγονός ότι τα κόμιστρα των ταξί συσσωρεύονται, έχετε σκεφτεί πόσο κοστίζει η χρήση του αυτοκινήτου σας; Αξίζει να συγκρίνετε αυτά τα ποσά, ειδικά εάν οδηγάτε κυρίως τοπικά για ψώνια, στην τράπεζα, στην εκκλησία, για επισκέψεις κλπ.

# 11. Υπενθυμίσεις για το Κλείσιμο

- ▶ Έχουμε όλοι ευθύνη για την ασφάλεια στον δρόμο.
- ▶ Αναγνωρίστε τα προτερήματά σας και τα όριά σας.
- ▶ Κάνετε συχνά ιατρικές εξετάσεις και μιλήστε με τον ιατρό σας.
- ▶ Προσέχετε με τα φάρμακα.
- ▶ Αποφεύγετε καταστάσεις υψηλού κινδύνου όπου εφικτό. Προγραμματίζετε για το μέλλον.
- ▶ Δείτε ξανά τις πρακτικές ασφαλούς οδήγησης και τα οδικά σήματα.
- ▶ Μελετήστε εναλλακτικές της οδήγησης και μιλήστε με την οικογένειά σας.

# 12. Περισσότερες Πληροφορίες

## Πληροφορίες περί της Άδειας Οδήγησης

- ▶ Για απαντήσεις σε ερωτήσεις περί της άδειας οδήγησης, καλέστε το Υπουργείο Συγκοινωνιών:
  - ▶ Χωρίς Χρέωση 1-800-387-3445
  - ▶ 416-235-2999

## Πληροφορίες για τους Ηλικιωμένους

- ▶ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή οδήγηση ηλικιωμένων ή άλλα προγράμματα εκπαίδευσης ηλικιωμένων οδηγών:
  - ▶ Γραμματεία Ηλικιωμένων του Οντάριο, στο [www.seniors.gov.on.ca](http://www.seniors.gov.on.ca) ή τηλεφωνήστε 1-888-910-1999
  - ▶ Συμβούλιο Ασφαλείας του Καναδά, στο [www.safetycouncil.org](http://www.safetycouncil.org) ή τηλεφωνήστε 613-739-1535
  - ▶ Σύνδεσμος Αυτοκινήτου Καναδά, στο [www.caa.ca](http://www.caa.ca) ή τηλεφωνήστε 613-247-0117
- ▶ Ηλικιωμένοι Καναδά ([www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca) ή τηλεφωνήστε 1-800-622-6232)
- ▶ Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Πρόληψη Τραυματισμών σε Ηλικιωμένους Οδηγούς ([www.olderdriversafety.ca](http://www.olderdriversafety.ca) – συνεργασία μεταξύ του Συλλόγου Εργοθεραπευτών Καναδά και της Δημόσιας Υπηρεσίας Υγείας του Καναδά για την προώθηση της ασφαλούς οδήγησης μεταξύ ηλικιωμένων οδηγών)



- ▶ Για να ανακαλύψετε πώς να είστε πιο δραστήριοι και να λάβετε τις Οδηγίες Σωματικής Δραστηριότητας της Καναδικής Εταιρείας για την Εργοφυσιολογία (CSEP), επισκεφθείτε την ιστοσελίδα τους:
  - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
  - ▶ Χωρίς Χρέωση: 1-877-651-3755
- ▶ Για να ανακαλύψετε εάν η περιοχή σας διαθέτει ειδικές υπηρεσίες μεταφοράς για ηλικιωμένους, καλέστε τη γραμμή πληροφόρησης ηλικιωμένων INFOline
  - ▶ Χωρίς Χρέωση: 1-888-910-1999
  - ▶ Στο Τορόντο: 416-314-7511
- ▶ Η εταιρεία GO Transit δρομολογεί τραίνα και λεωφορεία που συνδέουν το Τορόντο με άλλες κοινότητες. Οι ηλικιωμένοι άνω των 65 ταξιδεύουν με μισό εισιτήριο. Όλα τα τραίνα GO έχουν ράμπες για αναπηρικά καροτσάκια και πολλά λεωφορεία GO «γονατίζουν» ώστε να είναι πιο εύκολη η επιβίβαση για όλους. Για τις διαδρομές και τα δρομολόγια της GO Transit, τηλεφωνήστε:
  - ▶ Χωρίς Χρέωση: 1-888-438-6646
  - ▶ Στο Τορόντο: 416-869-3200

## Ερωτήματα σχετικά με την Υγεία

- ▶ Δημόσια Υπηρεσία Υγείας του Καναδά ([www.publichealth.gc.ca/seniors](http://www.publichealth.gc.ca/seniors); 416-973-0003)
- ▶ Εταιρεία Alzheimer του Καναδά ([www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca); 1-800-616-8816)
- ▶ Κέντρο Εθισμού και Ψυχικής Υγείας ([www.camh.ca](http://www.camh.ca); 1-800-463-6273) – γηριατρικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και πόροι για ηλικιωμένους
- ▶ Καναδικό Εθνικό Ινστιτούτο για Τυφλούς ([www.cnib.ca](http://www.cnib.ca); 1-800-563-2642) – πληροφορίες για παθήσεις όπως το γλαύκωμα, ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχρής κηλίδας
- ▶ Εταιρεία Αρθρίτιδας / Καναδικό Δίκτυο Αρθρίτιδας ([www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca); 1-800-321-1433)
- ▶ Ίδρυμα Καρδιάς και Εγκεφαλικών του Καναδά ([www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com); 613-569-4361)
- ▶ Εταιρεία Parkinson του Καναδά ([www.parkinson.ca](http://www.parkinson.ca); 1-800-565-3000)
- ▶ Για απαντήσεις σε ερωτήματά σας σχετικά με την υγεία, καλέστε την Telehealth, μια δωρεάν κυβερνητική υπηρεσία του Οντάριο, διαθέσιμη 7 ημέρες την εβδομάδα, 24 ώρες την ημέρα:
  - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3602-2