



**Età e guida:
Programma dell'Ontario per
il rinnovo della patente di
guida per i conducenti che
hanno compiuto 80 anni di
età**

(Lettura supplementare)

Indice

1. Introduzione	3
2. Punti di forza dei conducenti anziani di 80+ anni	3
3. Gli effetti dell'invecchiamento sulla guida	4
4. Farmaci e guida	8
5. Buone pratiche per mantenere allenata la guida	13
6. Lista di controllo delle abitudini di guida	14
7. Ciclo di guida sicura	20
8. Situazioni ad alto rischio durante la guida	21
9. L'importanza dei segnali	26
10. Alternative alla guida	29
11. Promemoria di chiusura	32
12. Ulteriori informazioni	32

1. Introduzione

Finalità

Benvenuti alla Sessione di formazione di gruppo del Ministero dei Trasporti dell'Ontario per conducenti anziani. Gli obiettivi di questa sessione sono:

- ▶ Promuovere la sicurezza stradale
- ▶ Rafforzare i propri punti di forza come conducenti anziani
- ▶ Parlare degli effetti dell'invecchiamento sulla guida
- ▶ Fornire informazioni sugli effetti dei farmaci sulla guida
- ▶ Aiutare a gestire situazioni di traffico sensibili
- ▶ Rivedere alcune regole del traffico e della segnaletica stradale
- ▶ Aiutare a guidare in modo sicuro il più a lungo possibile, ma anche...
- ▶ Aiutare a decidere quando è il momento di limitare o interrompere la guida



2. Punti di forza dei conducenti anziani di 80+ anni

- ▶ **Giudizio** – La miglior capacità di giudizio viene con l'esperienza. La storia è piena di leader che hanno dato i loro migliori contributi più avanti nella vita. Molti leader mondiali attuali hanno 60 anni o più.
- ▶ **Esperienza** – Gli anziani hanno un patrimonio di esperienza. Con il tempo, quando si arriva a compiere 80 anni, la maggior parte di noi guida ormai da anni, su ogni tipo di strade e in ogni tipo di situazioni.
- ▶ **Conoscenza** – Nel corso delle loro carriere di guida, gli anziani hanno accumulato enormi conoscenze sulla sicurezza stradale e sulle buone pratiche di guida.

- ▶ **Vitalità** – Gli anziani oggi vivono più a lungo e conducono una vita più sana e più attiva.
- ▶ **Responsabile** – Come gruppo, gli anziani sono molto responsabili. Gli anziani raggiungono basse percentuali nelle statistiche relative alla guida in stato di ebbrezza e ad altri comportamenti di guida rischiosi, come la velocità, rispetto ai conducenti di altre fasce di età.
- ▶ **Capacità adattativa** – Gli anziani hanno dimostrato di sapersi adattare ai molti cambiamenti che hanno interessato le strade e i veicoli a motore nel corso degli anni. Molti anziani hanno anche cambiato le loro abitudini di guida (per esempio, scegliendo di non guidare di notte, in caso di maltempo o nel traffico intenso). Questa capacità di adattamento è molto importante quando ci accorgiamo degli effetti dell'invecchiamento.

3. Gli effetti dell'invecchiamento sulla guida

Conoscere se stessi

Noi tutti abbiamo diverse abilità e competenze come conducenti. Tutti i conducenti devono essere consapevoli dei propri punti di forza come dei propri limiti al fine di prendere buone decisioni (per esempio, quando e dove guidare).

La cosa importante è conoscere il proprio livello di abilità.

Sebbene invecchiamo a velocità diverse, quando invecchiamo tutti noi sperimentiamo alcuni cambiamenti nel nostro corpo. Ciò significa che anche i piccoli cambiamenti legati all'età possono fare una grande differenza nelle decisioni di guida e, di conseguenza, possono influenzare la sicurezza stradale. È importante essere consapevoli di se stessi e identificare i tipi di cambiamenti che potrebbero influenzare la capacità di guidare in sicurezza. Sapere di più su come l'invecchiamento influisce sulla guida è il primo passo per mantenersi sulla strada più a lungo.

Lo sapevate che i conducenti spesso devono prendere 8-12 decisioni ogni chilometro o mezzo chilometro? A volte, si dispone di meno di mezzo secondo per prendere una decisione.

Questa parte dell'opuscolo fornisce una descrizione generale dei tipi di cambiamenti più comuni e più importanti associati all'invecchiamento che possono influire sulla capacità di guida (per esempio, la vista, la flessibilità/il movimento/la forza e altri cambiamenti come il tempo di reazione, la concentrazione e i disturbi cognitivi).

Vista

I cambiamenti gradualmente che intervengono nella vista con l'avanzare dell'età possono comportare dei problemi

- ▶ Visione degli oggetti in movimento
- ▶ Visione meno chiara (soprattutto di notte, al tramonto e all'alba)
- ▶ Valutazione della distanza
- ▶ Maggiore sensibilità all'abbagliamento (come la pioggia e la luce sul parabrezza)

La vostra vista viene esaminata al rinnovo della patente per accertare che soddisfi i requisiti di guida. Se avete uno qualsiasi di questi problemi, consultate il medico.

Anche le condizioni mediche possono alterare la vista

Lo sapevate che, a partire dall'età di 75 anni, quasi la metà di noi soffrirà di cataratta precoce e circa uno su quattro soffrirà di malattia della cataratta avanzata.

La cataratta è come avere una cascata davanti agli occhi e può compromettere seriamente la capacità di guidare. La buona notizia è che il problema può essere facilmente corretto.

Altri disturbi oculari che possono portare a un calo della vista o addirittura alla cecità sono il glaucoma e la degenerazione maculare (perdita della visione centrale nitida). Questi disturbi diventano prevalenti negli adulti di età superiore ai 60 anni. Il glaucoma, se diagnosticato precocemente, può essere trattato efficacemente, nella maggior parte dei casi. Sono disponibili trattamenti nuovi ed efficaci per molte persone affette da degenerazione maculare. I diabetici possono anche incorrere in alterazioni alla vista a causa del disturbo di cui sono affetti. Sottoporsi a visite oculistiche regolari è un modo per rilevare questi problemi.

Udito

A partire dall'età di 65 anni, un terzo di noi soffre di una perdita di udito (o ipoacusia). La perdita graduale dell'udito aumenta con l'età. Anche i problemi medici (come l'acufene o il ronzio agli orecchi e le infezioni) possono danneggiare l'udito. Sottoporsi a visite otiatriche regolari è un modo per rilevare questi problemi. La buona notizia è che vengono continuamente sviluppati apparecchi acustici migliori.

La perdita dell'udito colpisce la capacità di sentire il suono del clacson, delle sirene e delle frenate. Per compensare la perdita dell'udito, è possibile fare maggiore affidamento sulle nostre capacità visive.



Flessibilità, movimento e forza

Quando invecchiamo, spesso abbiamo una maggiore rigidità e una gamma minore di movimenti del collo, delle spalle, delle braccia, delle gambe e del busto. Esattamente come accade per la flessibilità o il movimento, la forza tende a diminuire con l'età, specialmente se le persone non sono fisicamente attive. Se vi manca flessibilità, movimento e forza agli arti o alle articolazioni, ciò potrebbe influenzare la vostra capacità di guidare.

La flessibilità influisce sulla nostra capacità di:

- ▶ Controllare il punto cieco
- ▶ Individuare la presenza di traffico e pedoni in corrispondenza di intersezioni
- ▶ Immettersi nel traffico in arrivo
- ▶ Dare la precedenza, fare retromarcia e posteggiare

Ricordate, è necessario ruotare la testa o il corpo per controllare il vostro punto cieco e per vedere ciò che è intorno a voi.

La buona notizia è che compiendo esercizi e stretching si può migliorare la flessibilità, la forza muscolare e la gamma di movimenti. Consultatevi con il vostro medico per sapere come diventare più attivi.

Molte persone sviluppano artrite con l'età. L'osteoartrite, la forma più comune di artrite (che colpisce 1 adulto canadese su 10), colpisce le articolazioni del corpo provocando gonfiore e dolore. L'artrite reumatoide è meno comune, ma più dolorosa. Entrambe le forme di artrite possono limitare i movimenti. Anche l'osteoporosi (malattia delle ossa) rende più difficile e doloroso muoversi. Anche altre condizioni, come la fibromialgia, il lupus e la gotta, possono limitare la flessibilità, il movimento e la forza.

La debolezza o la rigidità muscolare possono rendere difficile la vostra guida. Per esempio, la forza sulle braccia è importante per avere un controllo sicuro del volante, soprattutto quando occorre compiere movimenti rapidi e improvvisi. La forza delle gambe è importante per premere il pedale dell'acceleratore e del freno, soprattutto quando sono richieste azioni rapide.

Tempo di reazione e concentrazione

Con l'età, possiamo anche sperimentare cambiamenti gradualmente relativi a:

- ▶ Reazione o tempo di risposta (più lenti)
- ▶ Concentrazione (ci si distrae più facilmente)
- ▶ Coordinamento (più scarso)



Problemi medici come il morbo di Parkinson, l'ictus, il morbo di Lou Gehrig, tremori e spasmi muscolari possono limitare il coordinamento rendendo difficile rispondere agli eventi improvvisi sulla strada.

Disturbi cognitivi

I conducenti anziani sono ad aumentato rischio di soffrire di disturbo cognitivo ad esordio tardivo e demenza.

La demenza colpisce il cervello e la capacità di pensare, ricordare e parlare. Altera il ragionamento logico, la memoria e le competenze linguistiche della persona. Quasi il 10% dei canadesi di età superiore ai 65 anni soffre di demenza; questa malattia aumenta il rischio di incidente fino a 4,7 volte. I conducenti affetti da demenza sono propensi a commettere manovre di guida pericolose, come inversioni di marcia improprie o procedere troppo vicini al veicolo che precede).

I disturbi cognitivi lievi possono essere difficili da rilevare. Coloro che ne soffrono in genere hanno disturbi della memoria maggiori rispetto ad altre persone della stessa età. Ma questi disturbi lievi possono svilupparsi in demenza o morbo di Alzheimer, di solito entro cinque anni, a volte in un periodo più breve.

È sempre una buona idea discutere con il medico non solo dei cambiamenti fisici, ma anche dei disturbi cognitivi.

4. Farmaci e guida

- ▶ sonnolenza,
- ▶ Vertigini,
- ▶ Visione offuscata
- ▶ Difficoltà a concentrarsi e a rimanere svegli
- ▶ Confusione
- ▶ Vuoti di memoria
- ▶ Difficoltà a mantenere una marcia stabile (rimanere nella corsia corretta)

Gli anziani hanno bisogno di essere cauti in merito all'assunzione di farmaci e alla guida

Gli anziani che hanno compiuto 80 anni tendono ad assumere più farmaci rispetto ad altre fasce di età. Non è raro per gli anziani avere più prescrizioni di farmaci – un terzo degli adulti di oltre 65 anni arriva ad assumere fino a cinque o più farmaci da prescrizione! Alcuni farmaci (sia da prescrizione che da banco) hanno effetti collaterali che potrebbero rendere la guida pericolosa, quindi è importante essere cauti.

- ▶ Il rischio di effetti collaterali e interazioni aumenta con il numero di farmaci assunti.
- ▶ Un farmaco non può compromettere la guida, ma le combinazioni di farmaci possono farlo.
- ▶ Anche l'assunzione di alcol insieme ad alcuni farmaci può essere molto pericolosa.
- ▶ Con l'età, il nostro organismo reagisce in modo diverso. L'organismo necessita di più tempo per smaltire ed eliminare i farmaci.
- ▶ Anche i problemi di salute possono alterare la risposta dell'organismo a determinati farmaci.

Possibili effetti dei farmaci sulla guida:

- ▶ Assopimento/sonnolenza
- ▶ Confusione e difficoltà di concentrazione
- ▶ Vertigini/capogiri
- ▶ Visione offuscata
- ▶ Tremori
- ▶ Tempo di reazione rallentato
- ▶ Vuoti di memoria

Questi sintomi possono rendere difficile rimanere nella corsia corretta, mantenere la velocità appropriata, mantenere una distanza di sicurezza, reagire ai segnali stradali e rispondere tempestivamente (frenando o sterzando bruscamente per evitare una collisione).

Se avete uno di questi sintomi, non guidate. Attendere fino a quando vi sentite meglio, prendete un taxi o chiedete a qualcuno di guidare al posto vostro. Se avvertite uno qualsiasi di questi effetti collaterali durante la guida, fermatevi e riposare. Informate il medico.

Qualsiasi farmaco che altera il sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) potrebbe potenzialmente rendere la guida pericolosa. Alcuni farmaci possono provocare i sintomi descritti sopra e influire sulla vostra capacità di guida. Questi farmaci possono includere:

- ▶ Tranquillanti e sedativi
- ▶ Antidepressivi e ansiolitici
- ▶ Narcotici (antidolorifici)
- ▶ Miorilassanti
- ▶ Antistaminici sedativi (per allergie e febbre da fieno)
- ▶ Farmaci contro il raffreddore e l'influenza

Alcuni di questi farmaci sono disponibili come prodotti da banco o potrebbero essere rimedi "naturali" o "a base di erbe". È importante ricordare che anche i farmaci non soggetti a prescrizione possono avere effetti collaterali che rendono la guida non sicura.

Leggere sempre attentamente le avvertenze riportate sull'etichetta! Se non siete sicuri, chiedete al farmacista.

Lista delle cose da fare con i farmaci

Tutti gli adulti più anziani dovrebbero tenere una lista aggiornata di tutti i farmaci da prescrizione e da banco che stanno assumendo. Compilate una lista, simile a quella riportata qui, e conservatene una copia da portare sempre con voi nella vostra borsa o nel vostro portafoglio e nel vano portaoggetti del veicolo. Portate la lista con voi quando vi recate dal medico e dal farmacista ed esaminatela insieme a loro.

Parlate con il vostro medico e con il farmacista

- ▶ Stilate una lista di tutti i farmaci assunti.
- ▶ Chiedete sempre se un farmaco può influenzare la capacità di guidare.
- ▶ Leggete le avvertenze riportate sull'etichetta e chiedete informazioni sulle interazioni con altri farmaci.
- ▶ Prestare attenzione durante l'assunzione di farmaci da banco.
- ▶ Se avete effetti collaterali negativi, in particolare quando iniziate ad assumere un nuovo farmaco, informate il medico o il farmacista.
- ▶ Non smettete mai di assumere medicinali e non modificate la dose senza parlarne prima con il medico o il farmacista.
- ▶ Se non siete sicuri se un farmaco possa influenzare la capacità di guidare, siate prudenti e scegliete di non guidare dopo avere assunto il farmaco.

Discutete con il vostro medico i possibili effetti di ciascun farmaco che state assumendo (sia da prescrizione che da banco). Chiedete se il farmaco può avere eventuali effetti sulla guida.

La mia lista delle cose da fare con i farmaci

Farmaco	Data di inizio	Devo guidare mentre uso questo farmaco? (Si o No)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. Buone pratiche per mantenere allenata la guida

Non è solo importante essere consapevoli degli effetti che l'invecchiamento può avere sulla nostra capacità di guidare, è altrettanto importante mantenere uno stile di vita complessivamente sano. Rimanere sani aiuta a mantenere la forma fisica per la guida e può tenervi sulla strada più a lungo. Ricordate di:

- ▶ Sottoporvi a controlli medici, controlli della vista e controlli dell'udito regolari con il vostro medico.
- ▶ Mangiare bene e dormire a sufficienza.
- ▶ Rimanere fisicamente attivi praticando attività fisica (ossia, camminare, fare giardinaggio).
- ▶ Rimanere attivi mentalmente leggendo, facendo le parole crociate, giocando a carte o dedicandovi ad altri giochi per allenare la mente.
- ▶ Informatevi sugli effetti dei farmaci sulla guida.

Effettuare dei controlli regolari, compresa la revisione dei farmaci, necessari per individuare e trattare eventuali problemi medici. Seguire una buona alimentazione, dormire a sufficienza e rimanere mentalmente attivi (leggere, fare le parole crociate o giocare a carte) ci aiuta anche a rimanere concentrati durante la guida.

L'attività fisica regolare aumenta la flessibilità, la forza, l'equilibrio e la coordinazione. Vi aiuterà a prevenire le cadute e a guidare meglio!

La buona notizia è che non è mai troppo tardi per iniziare a praticare attività fisica e noterete subito la differenza nel modo in cui vi sentite. Per scoprire come essere più attivi e ricevere nuovi orientamenti sull'attività fisica, consultate la sezione 12 di questo opuscolo. Considerate anche di frequentare un corso di ginnastica per anziani nella vostra comunità locale o nei centri per anziani. Ci sono molti corsi divertenti (come aquagym, Tai Chi, yoga, danza) tra cui poter scegliere. Ricordatevi di consultare il medico prima di iniziare un nuovo programma di attività fisica.

6. Lista di controllo delle abitudini di guida

Essere consapevoli delle proprie capacità è fondamentale per la sicurezza stradale (per la nostra sicurezza, così come per la sicurezza dei passeggeri e degli altri conducenti).

Molte persone cambiano le proprie abitudini di guida con l'invecchiamento senza darvi troppa importanza. Altre, invece, non riescono a notare i cambiamenti che stanno vivendo e che influenzano la loro capacità di guida. Questa sezione consente di identificare alcuni dei problemi o delle sfide che si possono incontrare durante la guida. Per ogni problema, ci sono diverse abitudini di guida o suggerimenti che è possibile utilizzare per migliorare la sicurezza.

È importante essere consapevoli dei nostri punti di forza come conducenti, ma è anche importante conoscere i nostri limiti e valutare onestamente le nostre abitudini e abilità di guida. Completate il seguente esercizio e identificate le abitudini di guida sicura che potrebbero aiutarvi a essere più sicuri sulle strade.

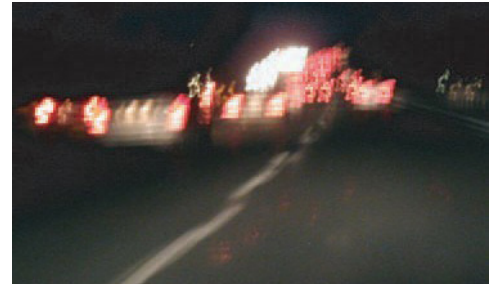
Ecco un esercizio che potete fare a casa, da soli o con un familiare, per valutare onestamente le vostre capacità e intraprendere il vostro Piano d'azione personale per una guida sicura.

1. Cerchiate ogni affermazione (domanda o problema) che corrisponde al vostro caso, quindi
2. Cerchiate i suggerimenti che seguono che trovate più utili.

Visione notturna e luci abbaglianti

La visione notturna ridotta può rendere più difficile leggere i segnali stradali e vedere pedoni o ciclisti.

- ▶ Trovate difficoltà a vedere quando guidate di notte?
- ▶ L'abbagliamento del sole o dei fari di altre auto vi dà fastidio?
- ▶ Avete bisogno di rallentare per leggere i segnali stradali che non vi sono familiari?



Suggerimenti:

- ▶ Evitare la guida notturna
- ▶ Se dovete guidare di notte, attendere 5 minuti in modo che i vostri occhi si abituino
- ▶ Evitate di abbagliarvi, guardando sul lato destro della carreggiata anziché rivolgere lo sguardo direttamente sul traffico in arrivo
- ▶ Guidate su strade ben illuminate, ove possibile
- ▶ Sottoponetevi a visite oculistiche regolari
- ▶ Tenete ben puliti il parabrezza, il vetro interno dei finestrini e i fari dell'auto
- ▶ Indossate occhiali da sole di qualità
- ▶ Accendete i fari 30 minuti prima del tramonto
- ▶ Indossate sempre i vostri occhiali da vista più recenti. Non indossate occhiali da vista vecchi o di altri

Visione laterale e flessibilità

Quando invecchiamo, potremmo avere bisogno di prestare maggiore attenzione a ciò che sta accadendo intorno a noi. La flessibilità del collo e del busto può rendere più difficile vedere le cose intorno a noi.

- ▶ Trovate difficoltà a girare il collo per controllare il vostro punto cieco?
- ▶ Vi capita di essere sorpresi dalle auto che appaiono accanto a voi?
- ▶ Talvolta non notate pedoni o ciclisti in corrispondenza delle intersezioni?



Suggerimenti:

- ▶ Fate esercizi di flessibilità regolari
- ▶ Guardate cosa accade su entrambi i lati dell'auto e fino in fondo alla strada
- ▶ Controllate regolarmente gli specchietti. Riducete il vostro punto cieco sinistro regolando gli specchietti laterali. In primo luogo, appoggiate la testa contro il finestrino, regolate il vostro specchietto esterno in modo che quando guardate il bordo interno si possa a malapena vedere la fiancata della vostra auto. Se utilizzate uno specchio grandangolare, esercitatevi prima di utilizzarlo nel traffico
- ▶ Non guidate nel punto cieco di altre auto
- ▶ Controllate sempre prima di fare retromarcia
- ▶ Accertate se ci sono pedoni in corrispondenza di intersezioni. Ricordate che i pedoni hanno il diritto di precedenza. Prestate attenzione ai segnali, comprese le strisce pedonali e le aree pedonali in prossimità di scuole
- ▶ Evitate di procedere a retromarcia nelle aree adibite a parcheggio, se possibile
- ▶ Parcheggiate l'auto in modo che possiate uscire procedendo in avanti

Giudizio e reazione

La difficoltà a valutare la distanza e i tempi di reazione più lenti possono rendere più difficile affrontare il traffico in rapido movimento.

- ▶ Trovate difficoltà a districarvi nel traffico intenso?
- ▶ Avete difficoltà a valutare la distanza e la velocità delle altre auto?
- ▶ Trovate che le cose accadano troppo velocemente per prendere le decisioni giuste mentre siete alla guida?



Suggerimenti:

- ▶ Mantenete uno spazio di sicurezza tutto intorno alla vostra auto
- ▶ Distanziatevi di 3 secondi dal veicolo che vi precede
- ▶ Rallentate in caso di cattive condizioni atmosferiche o stradali
- ▶ Frenate in modo uniforme e graduale
- ▶ Accertatevi che gli pneumatici anteriori siano puntati dritti in avanti mentre attendete di eseguire una svolta a sinistra
- ▶ Fate 3 manovre a destra anziché a sinistra
- ▶ Organizzate preventivamente il vostro viaggio
- ▶ Controllate il vostro specchietto retrovisore quando siete in frenata
- ▶ Rimanete mentalmente attivi (per es. facendo parole crociate o cruciverba)
- ▶ Evitate di guidare in caso di cattive condizioni atmosferiche
- ▶ Evitate di guidare nel traffico intenso e in autostrada
- ▶ Guidate entro il limite di velocità, guidare troppo lentamente è pericoloso
- ▶ Passare a una strada con un limite di velocità inferiore
- ▶ Guidate nella corsia di destra, ove possibile
- ▶ Segnalate le vostre intenzioni in anticipo
- ▶ Controllate gli specchietti spesso
- ▶ Prendete in considerazione opzioni di trasporto alternative

Concentrazione

I brevi cali di attenzione possono portare a una perdita di informazioni importanti come i fari, i segnali di stop e le condizioni del traffico.

- ▶ Vi perdetevi durante la guida?
- ▶ Vi capita di cambiare corsia o di immettervi nella carreggiata senza guardare?
- ▶ Tendete a guidare molto più velocemente o più lentamente rispetto agli altri veicoli?
- ▶ Vi distraete o divagate la vostra attenzione durante la guida?



Suggerimenti:

- ▶ Non lasciate che i passeggeri, la radio o il telefono cellulare vi distraggano
- ▶ Abbassate il volume della radio o spegnetela completamente
- ▶ Organizzate il viaggio alla guida per metà mattina quando si è più riposati, il traffico è meno intenso, l'abbagliamento è minore e la visibilità è maggiore
- ▶ Pianificate il percorso verso la destinazione in modo che sia necessario fare meno viaggi e che possiate ridurre al minimo le svolte a sinistra
- ▶ Evitate le strade trafficate
- ▶ Fate pause frequenti, fermatevi per sgranchirvi e fare due passi
- ▶ Lasciate guidare qualcun altro quando vi sentite stanchi o fate una sosta
- ▶ Evitate di guidare su strade meno conosciute
- ▶ Durante la retromarcia, accertatevi di essere nel senso di marcia corretto e che il piede sia sul pedale corretto
- ▶ Non guidate quando siete sconvolti
- ▶ Guardate due volte in entrambi i sensi prima di compiere una svolta o di immettervi in un'intersezione
- ▶ Non guidate in situazioni che vi rendono nervosi
- ▶ Controllare sempre il vostro specchietto e guardate oltre la spalla prima di cambiare corsia o di immettervi

Altri suggerimenti utili

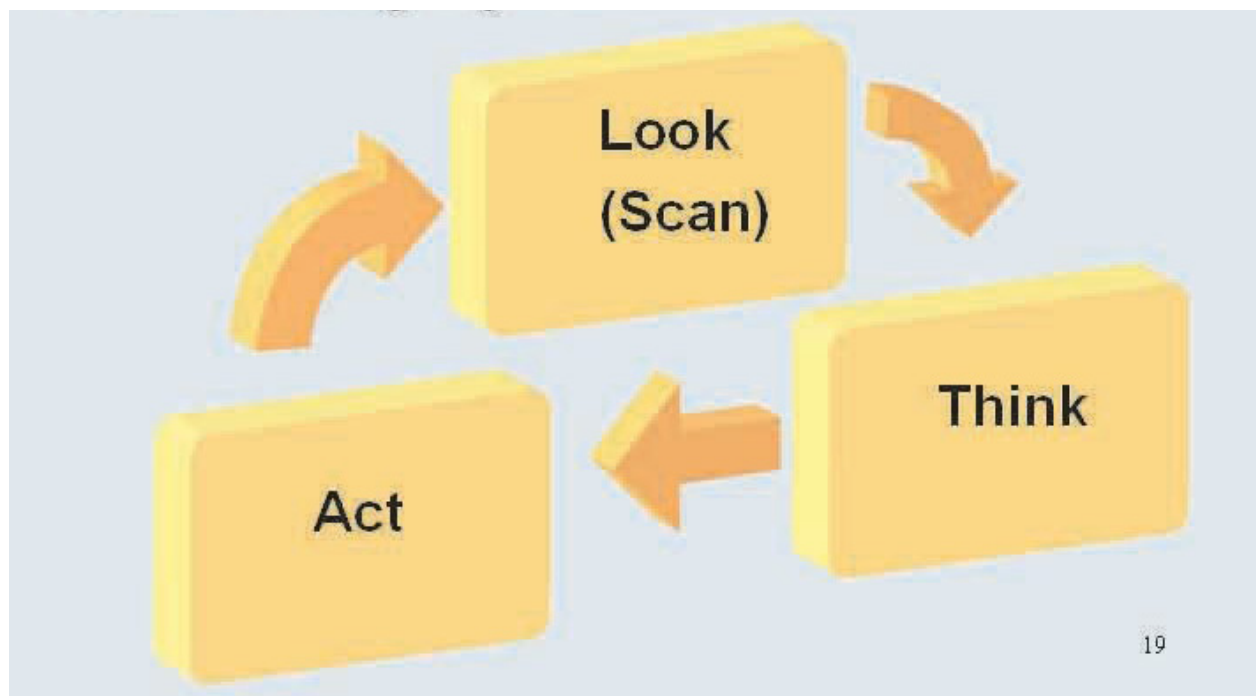
Durante la discussione in classe, il vostro gruppo potrebbe proporre altri suggerimenti. Annotate quelli che ritenete più utili.

È importante tenere aggiornato questo Piano d'azione personale per la guida sicura. Con l'avanzare dell'età, si verificheranno ulteriori cambiamenti. È necessario continuare ad essere consapevoli di ciò che è possibile fare per aiutare se stessi a guidare in modo sicuro.

Più difficoltà si applicano al caso vostro, più importante è che consultiate la vostra guida e prendiate in considerazione di parlarne con il medico, la famiglia e gli amici.

Spetta a tutti i conducenti apportare cambiamenti per migliorare la propria guida.

7. Ciclo di guida sicura



Guardare (o scrutare attentamente)

Guardare (o scrutare) significa prestare attenzione a tutto ciò che vi circonda, incluso ciò che stanno facendo gli altri conducenti. È necessario essere sempre consapevoli di ciò che sta accadendo davanti, dietro e su entrambi i lati del veicolo. Ricordatevi di tenere gli occhi fissi sulla strada fino a una certa distanza davanti a voi. Con l'avanzare dell'età si tende a concentrarsi sulla strada proprio di fronte a noi. Prima vediamo o sentiamo un problema, più tempo abbiamo per reagire. Esempi di osservazione includono: luci dei freni del veicolo che precede, un veicolo di emergenza in prossimità dell'intersezione davanti a voi, un veicolo di fronte a voi che si sta immettendo sulla strada, il suono di un clacson o segnali stradali e semafori.

Pensare (Decidere)

Ora che siete pienamente consapevoli di ciò che sta accadendo sulla strada, è necessario interpretare questi eventi e decidere come intervenire in base a ciò che si vede e sente. Per esempio: Perché le luci dei freni posteriori dell'auto che precede si accendono? Anche voi avete bisogno di rallentare? Quanto è vicina l'auto dietro di voi? È una sirena quella che sentite? Da dove proviene?

Agire

Infine, è necessario agire. Per esempio, quando scorgete un'intersezione davanti a voi con un segnale di stop, dovrete controllare il vostro specchietto retrovisore, applicare delicatamente i freni e arrivare lentamente al completo arresto del vostro veicolo a una distanza di sicurezza dall'auto che vi precede.

8. Situazioni ad alto rischio durante la guida

I conducenti che hanno compiuto 80 anni di età sono in genere conducenti molto responsabili, tuttavia, sono la fascia di età più sovrarappresentata per gli incidenti. Sono anche a più alto rischio di rimanere feriti a morte durante una collisione rispetto ai conducenti più giovani.

Per evitare incidenti, è importante essere consapevoli delle situazioni che vengono mostrate ad alto rischio per i conducenti che hanno compiuto 80 anni di età. È possibile sviluppare strategie per evitare o affrontare queste situazioni. Quando possibile, pianificare in anticipo.

Una strategia è quella di regolare la vostra guida. Ciò include evitare le seguenti situazioni, ove possibile:

- ▶ Guidare in cattive condizioni atmosferiche (pioggia intensa, tempeste di neve/ grandine, nebbia)
- ▶ Guidare di notte
- ▶ Guidare nel traffico intenso (nelle ore di punta su autostrade o superstrade)
- ▶ Guidare su strade a scarsa manutenzione (strade sconnesse, dissestate o ghiaiose)
- ▶ Guidare su lunghe distanze o verso destinazioni sconosciute

Quando avete una scelta, è sempre una buona idea evitare situazioni con traffico a scorrimento veloce.

Guidare talvolta può essere difficile, la buona notizia è che si può fare molto per garantire la propria sicurezza e quella degli altri, pur godendo dei benefici della guida. Oltre ai suggerimenti già forniti, conoscere le regole della strada è la chiave per guidare in sicurezza.

Aree di particolare interesse sono:

- ▶ Intersezioni
- ▶ Precedenza (strade con diritto di precedenza)
- ▶ Svolte (in particolare, svolte a sinistra)
- ▶ Immissioni (carreggiate in ingresso e uscita)
- ▶ Distanza di sicurezza
- ▶ Retromarcia

Gli esempi che seguono sono presi dal Manuale di guida ufficiale (“Official Driver’s Handbook”) pubblicato dal Ministero dei Trasporti dell’Ontario. Siete invitati a rivedere questi scenari per rinfrescare le vostre conoscenze di guida sicura. Tenete la copia del manuale a portata di mano. Contiene molti suggerimenti utili per una guida sicura.

Adottare un approccio proattivo alla guida può fare la differenza. Ricordarsi sempre di:

- ▶ Guardare (scrutare) – prestate attenzione a tutto ciò che vi circonda.
- ▶ Pensare (decidere) – interpretate ciò che vedete e decidete come intervenire.
- ▶ Agire di conseguenza.

Retromarcia

Quando si esegue la retromarcia (o si è in uno spazio adibito alla sosta) ricordarsi di:

- ▶ Muoversi lentamente
- ▶ Accertarsi di utilizzare la marcia e il pedale corretti
- ▶ Controllare che la strada sia libera. Cercare sempre con lo sguardo pedoni o ciclisti
- ▶ Se si sta procedendo in retromarcia in direzione dritta o svoltando a destra, ruotare il corpo e la testa verso destra e guardare all’indietro



- ▶ Se si sta procedendo in retromarcia svoltando a sinistra, girarsi e guardare oltre la spalla sinistra
- ▶ Controllare sempre la spalla opposta
- ▶ Se si sta svoltando durante la retromarcia, accertarsi che la parte anteriore della propria auto abbia spazio sufficiente e che non colpisca nulla



Intersezioni e incroci

Rallentate quando vi avvicinate a un'intersezione. Controllate i veicoli in transito, i segni, i segnali di stop, i semafori, i ciclisti e i pedoni.

Esistono due tipi principali di intersezioni: controllate e non controllate. Le intersezioni controllate hanno semafori, segnali di precedenza o segnali di stop. Con la luce verde, attraversate l'intersezione a velocità costante. Se la luce è verde da qualche secondo, state pronti a fermarvi. Se la strada dell'intersezione è bloccata dal traffico, ricordatevi di fermarvi prima di immettervi nell'intersezione, in modo da non bloccare il traffico se il semaforo cambia colore.

In corrispondenza di intersezioni non controllate tutti i veicoli devono fermarsi. Se due veicoli si avvicinano in prossimità dell'intersezione nello stesso momento, il veicolo alla vostra destra ha diritto di precedenza.

Svolta a destra

Il modo corretto di fare una svolta a destra include:

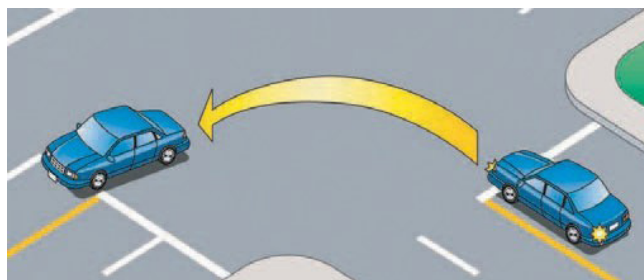
- ▶ Iniziare e terminare nella corsia di destra
- ▶ Segnalare le proprie intenzioni in anticipo
- ▶ Guardare avanti, poi a sinistra e destra
- ▶ Poi guardare di nuovo a sinistra
- ▶ Controllare il proprio punto cieco
- ▶ Eseguire la svolta



Svolta a sinistra

Il modo corretto di fare una svolta a sinistra include:

- ▶ Segnalare le proprie intenzioni in anticipo
- ▶ Spostarsi nella corsia di sinistra, quando è libera
- ▶ Guardare avanti, a sinistra, a destra e ancora a sinistra Controllare il proprio punto cieco
- ▶ Eseguire la svolta, quando la strada è libera
- ▶ Se si compie la svolta da una sosta, tenere le ruote puntate dritte fino al momento di eseguire la svolta
- ▶ Quando la svolta è completata, tornare sulla corsia di destra quando è sicuro farlo

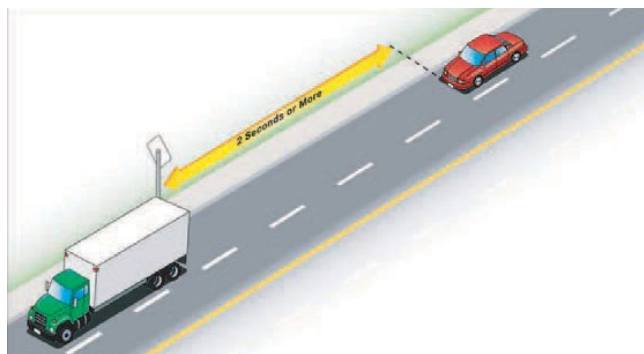


Tenere a mente che a volte si possono eseguire tre svolte a destra (procedendo attorno all'isolato nella stessa direzione), anziché eseguire una svolta a sinistra.

Distanza di sicurezza

La “seconda regola” consente di determinare la distanza di sicurezza seguente in condizioni di guida ideali. A causa del tempo di reazione più lento, i conducenti anziani devono utilizzare la “regola dei 3 secondi”.

- ▶ Scegliere un punto di riferimento sulla strada che si ha davanti, come un segnale stradale o un palo del telefono
- ▶ Quando la parte posteriore del veicolo che precede supera il punto di riferimento, contare “mille e uno, mille e due e mille e tre”
- ▶ Quando la parte anteriore del proprio veicolo raggiunge il punto di riferimento, smettere di contare

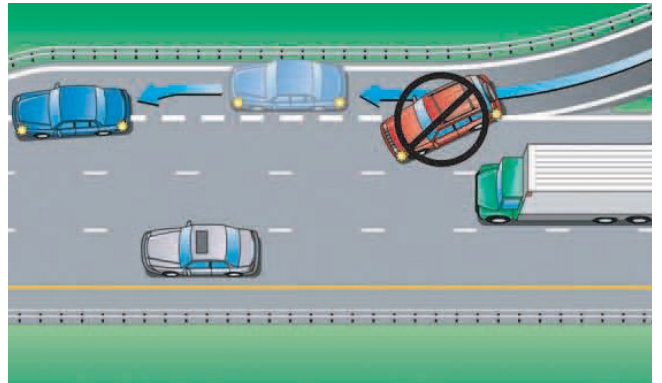


Se si raggiunge il segno di riferimento prima di arrivare a contare “mille e tre”, significa che si sta seguendo il veicolo che precede troppo da vicino. In condizioni atmosferiche o della strada peggiori, concedersi più tempo (distanza) per un arresto sicuro.

Immissione nel traffico

Il modo corretto per immettersi nel traffico include:

- ▶ Controllare il proprio punto cieco quando si è sulla rampa di ingresso
- ▶ Come si entra nella corsia di accelerazione, segnalare la propria presenza, aumentare la velocità per raggiungere la velocità degli altri veicoli
- ▶ Immettersi dolcemente



Se si ritiene che le strade a scorrimento rapido siano stressanti e la velocità sia troppo elevata, utilizzare strade meno trafficate con velocità inferiori per arrivare dove si vuole andare. Pianificare in anticipo.

Quando si ha una scelta, è sempre una buona idea evitare situazioni di traffico a scorrimento veloce.

9. L'importanza dei segnali

Oltre alle regole della strada, è necessario prestare molta attenzione ai segnali stradali. I segnali stradali e i semafori sono importanti perché ci dicono a cosa prestare attenzione e cosa fare o non fare sulla strada. Potete essere sanzionati per la mancata osservanza di segnali stradali e semafori. Se vi siete dimenticati o non sapete cosa vogliono dire questi segnali, potrebbe essere molto pericoloso per voi, per gli altri conducenti e per i pedoni. È necessario avere familiarità con questi segnali. Quando si procede a 60 chilometri all'ora, non si ha tempo di guardare il Manuale di guida. Alcuni tipi di segnali sono riportati di seguito.

Rinfrescare la vostra conoscenza della segnaletica stradale è sempre utile. Consultate il vostro Manuale di guida ufficiale regolarmente per avere familiarità con le regole della strada e tutti i segnali stradali.

I seguenti sono esempi di diversi tipi di segnali. Ricordate che si dovrebbe stare sempre attenti durante la guida e scrutare ogni 5 secondi per controllare i segnali, in quanto forniscono informazioni sulla strada da percorrere.

Segnali di divieto



Divieto di svolta a sinistra in questa intersezione



Divieto di transito su questa strada



Direzione obbligatoria in un'unica direzione



Divieto di svolta a destra con semaforo rosso

I segnali di divieto normalmente hanno uno sfondo bianco con pittogrammi neri. Possono avere altri colori, come il rosso o il verde. Danno indicazioni specifiche sulle azioni che devono essere adottate, su ciò che è consentito e su ciò che non lo è.

Segnali di pericolo



Restringimento della carreggiata di marcia causa lavori in corso. Rispettare i limiti di velocità e immettersi nel traffico nella corsia aperta.



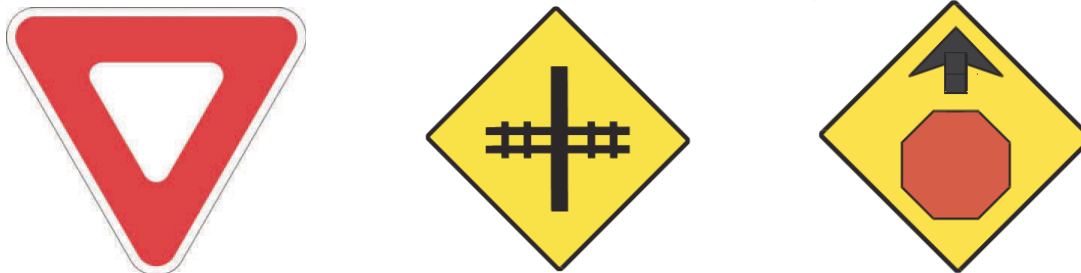
La strada di marcia è divisa in due carreggiate separate da uno spartitraffico. Mantenere la carreggiata di destra. Ogni carreggiata è a senso unico di circolazione.



Attenzione, successiva presenza di semafori. Moderare la velocità.

La maggior parte dei segnali di pericolo sono di colore giallo e ci avvertono di cambiamenti di condizioni che richiedono una particolare attenzione alla guida.

Altri segnali



Esempi di altri tipi di segnali includono dare la precedenza, passaggio a livello e successiva presenza di segnali di stop, così come lavori in corsi, veicolo lento in movimento, cartelli direzionali ecc. È fondamentale prestare attenzione a cosa ci stanno dicendo questi segnali per aiutarci a guidare in modo sicuro.

Altre importanti regole della strada

- ▶ Dare la precedenza agli autobus
- ▶ Dare la precedenza ai veicoli di emergenza

È sempre cortese dare la precedenza agli autobus. Anche la legge obbliga a dare la precedenza a un autobus in transito recante questo segnale sul retro del veicolo, segnalando in questo modo che si immetterà nuovamente nella nostra corsia di marcia da una fermata dell'autobus.



Questo segnale è posto sul retro di un autobus, appena sopra la luce della freccia sinistra.

Quando un veicolo delle forze dell'ordine, un'ambulanza, un mezzo dei vigili del fuoco o un altro veicolo di emergenza si sta avvicinando da entrambi i sensi di marcia, con luci lampeggianti o sirena accesa, gli automobilisti sono tenuti ad accostare a destra e fermarsi. Gli automobilisti devono dare la precedenza a un veicolo di emergenza in corrispondenza di intersezioni.

La legge prevede che gli automobilisti, quando si avvicinano a un veicolo di emergenza in sosta con le luci rosse lampeggianti (nello stesso senso di marcia in una corsia o piazzola di emergenza), devono rallentare e procedere con cautela. Se la strada ha più di due corsie nello stesso senso di marcia, l'automobilista deve spostarsi nell'altra corsia, se può essere fatto in modo sicuro.

10. Alternative alla guida

Una grande decisione

Sebbene i suggerimenti riportati in questo opuscolo possano contribuire a migliorare la sicurezza e il comfort durante la guida, arriva un momento in cui tutti noi dobbiamo considerare di limitare la nostra guida o di ritirarci dalla guida. È la cosa responsabile da fare.

Spesso, questa non è una decisione facile. Possiamo usare la nostra auto per fare shopping, recarci in banca, ad appuntamenti e attività sociali e ricreative. Non vogliamo essere un peso per gli altri e apprezziamo l'indipendenza ci dà la guida.

Alcune persone possono negare il fatto di non essere più dei conducenti sicuri. Altri possono sentirsi arrabbiati o depressi. Anche se questi sentimenti sono normali, è bene sapere che altri anziani hanno limitato la loro guida o si sono completamente ritirati dalla guida con successo, adattando il loro stile di vita e potete farlo anche voi

Cose da considerare

Molte persone riducono progressivamente la loro guida, finché un giorno arrivano semplicemente a smettere. Altri hanno più difficoltà a decidere quando è il momento di limitare la propria guida. Ecco alcuni segnali di allarme che vi avvisano dell'eventualità di non essere più un conducente sicuro e della necessità di iniziare a prendere in considerazione alternative alla guida:

- ▶ Sono nervoso al volante?
- ▶ Gli altri conducenti mi suonano spesso il clacson?
- ▶ Ho avuto una serie di ammaccature al parafrangente e incidenti mancati?
- ▶ La mia famiglia o i miei amici si preoccupano della mia guida?
- ▶ I miei figli si fidano a farmi guidare con i miei nipoti in auto?
- ▶ Mi sono perso durante la guida o ho dimenticato dove stavo andando?
- ▶ Ho eventuali limitazioni fisiche e/o cognitive che rendono difficile guidare in modo sicuro?

Se avete risposto sì ad alcune di queste domande, potrebbe essere arrivato il momento di iniziare a pianificare in anticipo ed esplorare alternative alla guida.

Pianificare in anticipo

Invece di guidare tutto il tempo, provare a utilizzare autobus, taxi o a condividere il tragitto con altri. E, se decidete di trasferirvi dalla vostra casa in un appartamento, un condominio o una residenza per anziani, provate a scegliere una soluzione che sia vicina ai trasporti pubblici o che offra un servizio navetta.

La capacità di guidare potrebbe essere influenzata all'improvviso. È importante cominciare a pensare ad alternative alla guida e pianificare in anticipo nel caso in cui un giorno non doveste essere più in grado di guidare.

Parlatene con la famiglia, gli amici e il medico. Insieme possono aiutarvi a decidere il livello di guida più giusto per voi e aiutarvi anche a esplorare le opzioni di trasporto nella vostra comunità.

Pianificare in anticipo può ridurre lo stress e la preoccupazione qualora non doveste essere più in grado di guidare all'improvviso. È sempre meglio essere preparati.

Alternative

Ci sono molte alternative alla guida. Scoprite cosa è disponibile nella vostra zona e iniziate a provare queste opzioni.

- ▶ Autobus, taxi e altre forme di trasporto pubblico
Farsi accompagnare da amici e familiari
- ▶ Fare guidare il veicolo da altri
- ▶ Servizi navetta programmati e su richiesta di residenze per anziani e altri gruppi
- ▶ Buoni taxi
- ▶ Andare a piedi



- ▶ Alcuni gruppi di volontariato offrono corse gratuite per gli anziani (vedere il retro dell'opuscolo per ulteriori informazioni)

Camminare

Camminare è un ottimo modo per iniziare a ridurre la guida, diminuire l'inquinamento atmosferico e fare un po' di attività fisica. Con l'avanzare dell'età, si tende a camminare più lentamente di una volta. Spesso ci occorre più tempo per attraversare un incrocio come pedoni o per districarsi da situazioni di pericolo.

Ricordatevi di lasciarvi tempo a sufficienza per attraversare al semaforo e di stare ben arretrati sul marciapiede quando siete in prossimità di incroci.

Costi

Un fattore che frena molti di noi dall'usare i taxi è il costo. Molte compagnie di taxi offrono un sistema di buoni (voucher) per gli utenti abituali che riduce i costi. Sebbene non vi sia alcun dubbio che le tariffe dei taxi possono costituire un costo, avete pensato a quanto costa utilizzare la vostra auto? Vale la pena confrontare questi costi, soprattutto se guidate prevalentemente nel vostro quartiere per fare acquisti, per recarvi in banca, in chiesa, visitare gli amici e così via.

11. Promemoria di chiusura

- ▶ Siamo tutti responsabili della sicurezza stradale.
- ▶ Riconoscere i propri punti di forza e i propri limiti.
- ▶ Sottoporsi a controlli regolari e consultarsi con il medico.
- ▶ Essere cauti con i farmaci.
- ▶ Evitare situazioni di guida ad alto rischio, quando possibile; pianificare in anticipo.
- ▶ Rivedere le pratiche di guida sicure e i segnali stradali.
- ▶ Prendere in considerazione alternative alla guida e parlarne con la famiglia.

12. Ulteriori informazioni

Informazioni sulla patente di guida

- ▶ Per ricevere risposte sulla patente di guida, chiamare il Ministero dei Trasporti:
 - ▶ Numero verde 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

Informazioni sugli anziani

- ▶ Per trovare maggiori informazioni sulla sicurezza dei conducenti anziani o su altri programmi di educazione stradale di alto livello:
 - ▶ Ontario Seniors' Secretariat (Segretariato degli Anziani dell'Ontario) visitando il sito www.seniors.gov.on.ca o telefonando al numero 1-888-910-1999
 - ▶ Canada Safety Council (Consiglio per la Sicurezza canadese) visitando il sito www.safetycouncil.org o telefonando al numero 613-739-1535
 - ▶ Canadian Automobile Association (Associazione canadese degli automobilisti) visitando il sito www.caa.ca o telefonando al numero 613-247-0117
- ▶ Seniors Canada (Anziani Canada) visitando il sito www.seniors.gc.ca o telefonando al numero 1-800-622-6232
- ▶ National Blueprint for Injury Prevention in Older Drivers (Piano nazionale per la prevenzione degli infortuni nei conducenti più anziani) (www.olderdriversafety.ca – partenariato tra l'Associazione canadese dei terapisti occupazionali e l'Agenzia di sanità pubblica del Canada per la promozione della guida sicura tra i conducenti più anziani)

- ▶ Per scoprire come essere più attivi e ricevere gli Orientamenti sull'attività fisica (Physical Activity Guidelines) della Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP (Società canadese per la fisiologia dell'attività fisica), visitare il sito:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ Numero verde: 1-877-651-3755
- ▶ Per scoprire se la vostra zona offre servizi speciali di trasporto per gli anziani, chiamare la guida di informazioni per anziani Seniors' INFOline
 - ▶ Numero verde: 1-888-910-1999
 - ▶ A Toronto: 416-314-7511
- ▶ GO Transit prevede treni e autobus che collegano Toronto con le altre comunità. Gli anziani che hanno compiuto 65 anni viaggiano a metà prezzo. Tutti i treni GO hanno una rampa per sedie a rotelle e molti autobus GO hanno pedane di accesso facilitato per rendere più facile la salita a bordo per tutti. Per il percorso e gli orari di GO Transit, telefonare:
 - ▶ Numero verde: 1-888-438-6646
 - ▶ A Toronto: 416-869-3200

Indagini relative alla salute

- ▶ Public Health Agency of Canada (Agenzia di sanità pubblica del Canada) (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ Alzheimer Society of Canada (Società di Alzheimer del Canada) (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ Centre for Addiction and Mental Health (Centro per la salute mentale e le dipendenze) (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – servizi di salute mentale geriatrica e risorse per gli anziani
- ▶ Canadian National Institute for the Blind (Istituto nazionale canadese per non vedenti) (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – informazioni su disturbi come il glaucoma, la cataratta e la degenerazione maculare
- ▶ Arthritis Society/Canadian Arthritis Network (Società di artrite/Rete canadese di artrite) (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ Heart and Stroke Foundation of Canada (Fondazione canadese per le malattie cardiache e l'ictus) (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ Parkinson Society of Canada (Società di Parkinson del Canada) (www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ Per rispondere alle domande circa le vostre preoccupazioni di salute, chiamare Telehealth, un servizio gratuito del Governo dell'Ontario disponibile 7 giorni su 7, 24 ore 24:
 - 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3592-6