



**Lão hóa và Lái xe:
Chương Trình Tái Cấp Bằng
Lái Xe cho Người Từ 80 Tuổi
Trở Lên của Ontario**

(Đọc Bổ Sung)

MỤC LỤC

1. Giới Thiệu	3
2. Thể Mạnh của Người Lái Xe Cao Niên Trên 80 Tuổi	3
3. Tác Động của Tuổi Già Lên Việc Lái Xe	4
4. Dược phẩm và Lái xe	8
5. Các Quy Tắc Thực Hành Tốt Để Duy Trì Cơ	13
 Thể Khỏe Mạnh Để Lái Xe	13
6. Bảng Liệt Kê Các Thói Quen Lái Xe	14
7. Vòng Lái Xe An Toàn	20
8. Các Tình Huống Lái Xe Nhiều Rủi Ro	21
9. Tầm Quan Trọng Của Biển Báo	26
10. Các Phương Án Thay Thế Cho Việc Lái Xe	29
11. Lời Nhắc Tổng Kết	32
12. Thông Tin Thêm	32

1. Giới Thiệu

Mục Đích

Chào mừng đến với Buổi Học Nhóm của Bộ Giao Thông Vận Tải Ontario dành cho người lái xe cao niên. Mục đích của buổi học này là để:

- ▶ Cải thiện an toàn giao thông đường bộ
- ▶ Phát huy thể mạnh của người lái xe cao niên như quý vị
- ▶ Bàn về tác động của lão hóa lên việc lái xe
- ▶ Cung cấp thông tin về tác động của dược phẩm lên việc lái xe
- ▶ Giúp quý vị đối phó với những tình huống giao thông được đặc biệt quan ngại
- ▶ Ôn lại một số quy tắc biển báo giao thông và đường bộ
- ▶ Giúp quý vị kéo dài khả năng lái xe an toàn lâu nhất có thể, nhưng cũng
- ▶ Giúp quý vị quyết định thời điểm nên giới hạn hoặc ngừng lái xe



2. Thế Mạnh của Người Lái Xe Cao Niên Trên 80 Tuổi

- ▶ **Phán đoán** – Kinh nghiệm mang lại khả năng phán đoán tốt nhất. Lịch sử ghi nhận rất nhiều nhà lãnh đạo khi bước vào giai đoạn sau của cuộc đời mới mang lại những cống hiến to lớn nhất. Nhiều nhà lãnh đạo thế giới hiện nay đã ở vào ngưỡng 60 tuổi hoặc hơn.
- ▶ **Kinh nghiệm** – Những người lớn tuổi đúc kết được nhiều kinh nghiệm phong phú. Khi bước vào tuổi 80, hầu như ai trong chúng ta cũng đã từng lái xe suốt nhiều năm, trên mọi địa hình và từng đối mặt với mọi kiểu tình huống.

- ▶ **Kiến thức** – Trong suốt quãng đời lái xe của mình, người cao niên đã tích lũy được một lượng kiến thức khổng lồ về an toàn giao thông đường bộ và các quy tắc thực hành lái xe tốt.
- ▶ **Sinh lực** – Người cao tuổi thời nay có tuổi thọ cao hơn, sức khỏe tốt hơn và cuộc sống năng động hơn trước.
- ▶ **Trách nhiệm** – Người cao tuổi thuộc nhóm người lái xe rất có trách nhiệm. Số lượng người cao niên uống rượu rồi lái xe, cũng như thực hiện những hành vi lái xe nguy hiểm khác như chạy quá tốc độ quy định chiếm tỷ lệ thấp so với người lái xe thuộc nhóm tuổi khác.
- ▶ **Khả năng Thích nghi** – Người cao niên chứng tỏ rằng họ có thể thích nghi với nhiều thay đổi trong các phương tiện cơ giới đường bộ những năm vừa qua. Nhiều người cao niên còn thay đổi cả thói quen lái xe của họ (ví dụ, từ chối lái xe ban đêm, lái xe trong thời tiết xấu hoặc khi đông xe). Khả năng thích nghi như vậy rất quan trọng khi chúng ta càng ngày càng chịu sự tác động của quá trình lão hóa.

3. Tác Động của Tuổi Già Lên Việc Lái Xe

Hiểu Bản Thân

Mỗi người trong chúng ta đều sở hữu những khả năng và kỹ năng lái xe khác nhau. Tất cả những người lái xe cần nắm rõ thể mạnh lẫn những hạn chế của bản thân để có thể đưa ra quyết định đúng (chẳng hạn như nên lái xe khi nào và ở đâu).

Điều quan trọng là phải biết được mức độ năng lực của chính quý vị.

Dù lão hóa theo nhiều mức độ khác nhau, nhưng chúng ta đều cảm nhận được một số thay đổi trong cơ thể mình khi tuổi càng cao. Điều này có nghĩa chỉ những thay đổi nhỏ liên quan đến lão hóa thôi cũng có thể tạo ra khác biệt lớn trong những quyết định khi lái xe và về sau sẽ tiếp tục tác động đến sự an toàn giao thông đường bộ. Điều quan trọng là phải tự nhận thức và xác định được những kiểu thay đổi nào có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe an toàn của quý vị. Việc hiểu về cách thức tác động của quá trình lão hóa lên khả năng cầm lái là bước đầu tiên giúp quý vị tiếp tục được lái xe trên đường trong thời gian dài hơn.

Quý vị có biết người lái xe thường phải ra quyết định từ 8 đến 12 lần trên mỗi kilômét hoặc nửa dặm? Đôi khi quý vị có chưa đến nửa giây để ra quyết định.

Phần này của Tập sách mang đến cái nhìn tổng quan về các kiểu thay đổi quan trọng và thường gặp nhất liên quan đến sự lão hóa và có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị (như thị lực, sự dẻo dai/cử động/sức bền và các thay đổi khác như thời gian phản ứng, sức tập trung và sự suy giảm nhận thức).

Thị Lực

Việc thị lực thay đổi dần khi ta càng lớn tuổi có thể dẫn đến các vấn đề như:

- ▶ Nhìn thấy vật thể chuyển động
- ▶ Nhìn mờ hơn (nhất là vào ban đêm hoặc lúc hoàng hôn và bình minh)
- ▶ Phán đoán khoảng cách
- ▶ Trở nên nhạy cảm hơn với ánh sáng chói (chẳng hạn như mưa và ánh sáng trên kính chắn gió)

Theo quy trình tái cấp bằng, quý vị sẽ được kiểm tra thị lực nhằm đảm bảo thị lực của quý vị đạt chuẩn lái xe. Nếu quý vị cảm nhận được bất kỳ vấn đề nào kể trên, hãy đi khám bác sĩ.

Tình trạng sức khỏe cũng có thể ảnh hưởng đến thị lực.

Quý vị có biết, gần một nửa số người ở độ tuổi 75 bị đục thủy tinh thể sớm và khoảng một trong bốn người họ bị đục thủy tinh thể cấp độ nặng.

Bệnh đục thủy tinh thể khiến quý vị có cảm giác trước mắt mình là một thác nước, và căn bệnh này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng lái xe của quý vị. Tin tốt là vấn đề này hiện có thể được giải quyết dễ dàng.

Các chứng bệnh về mắt khác có thể dẫn đến suy giảm thị lực hoặc thậm chí gây mù như bệnh tăng nhãn áp (cườm nước) và thoái hóa võng mạc (làm mất dần khả năng nhìn chi tiết ở vùng trung tâm thị giác). Những chứng bệnh này thường gặp ở những người trên 60 tuổi. Bệnh tăng nhãn áp, trong hầu hết các trường hợp được phát hiện sớm, đều có

thể được chữa trị thành công. Hiện có các phương pháp điều trị mới và hiệu quả cho những người mắc bệnh thoái hóa võng mạc. Đối với những người mắc bệnh tiểu đường, thị lực của họ có thể thay đổi do biến chứng của bệnh này. Việc đến bác sĩ kiểm tra mắt đều đặn có thể giúp phát hiện ra nhiều vấn đề gây bệnh.

Thính Lực

Một phần ba số người ở độ tuổi 65 bị suy giảm phần nào thính lực. Thính lực giảm dần theo tuổi tác. Các triệu chứng bệnh (chẳng hạn như chứng ù tai hay nghe tiếng vo vo trong tai và nhiễm trùng) cũng làm suy yếu thính lực. Đi kiểm tra thính lực đều đặn có thể giúp phát hiện những vấn đề này. Tin tốt là những công cụ trợ thính vẫn đang được phát triển ngày càng tốt hơn.

Suy giảm thính lực ảnh hưởng đến khả năng quý vị nghe tiếng còi xe, còi báo động và tiếng phanh. Quý vị cũng có thể phải cậy vào thị lực của mình nhiều hơn để bù đắp cho phần thính giác bị suy yếu.



Sự Dẻo Dại, Cử Động và Sức Bền

Khi lớn tuổi, việc cử động phần cổ, vai, cánh tay, chân và thân người của chúng ta thường trở nên khó nhọc và kém dẻo dai hơn. Tương tự như sự dẻo dai hay cử động, sức bền của con người cũng có chiều hướng giảm theo tuổi tác, nhất là đối với những người ít vận động cơ thể. Nếu chân tay hoặc các khớp trên cơ thể quý vị kém dẻo dai, ít cử động và thiếu sức bền, khả năng lái xe của quý vị có thể bị ảnh hưởng.

Sự dẻo dai ảnh hưởng khả năng của chúng ta trong việc:

- ▶ Kiểm tra điểm mù
- ▶ Quan sát luồng xe và người đi bộ tại các giao lộ
- ▶ Nhập vào luồng xe đang lưu thông
- ▶ Nhường đường, chạy lùi và đỗ xe

Hãy nhớ rằng, quý vị cần xoay đầu hoặc xoay người để kiểm tra điểm mù của mình và để xem xét mọi vật xung quanh.

Tin tốt là quý vị có thể cải thiện độ dẻo dai, lực cơ và vùng cử động của mình bằng các bài tập thể dục và duỗi cơ thể. Hãy trình bày cho bác sĩ về việc quý vị muốn trở nên năng động hơn.

Nhiều người mắc phải chứng viêm khớp khi tuổi đã cao. Đau khớp xương, một dạng viêm khớp thường thấy nhất (cứ 1 trong 10 người Canada trưởng thành mắc chứng bệnh này), gây sưng đau ở vùng khớp. Chứng thấp khớp ít phổ biến hơn, nhưng lại đau nhức hơn. Cả hai dạng viêm khớp này đều làm hạn chế các cử động. Loãng xương (bệnh về xương) cũng khiến sự chuyển động trở nên khó khăn và đau nhức hơn. Các bệnh lý khác như đau xơ cơ, lupus ban đỏ và bệnh gút (gout) cũng hạn chế độ dẻo dai, cử động và sức bền của quý vị.

Cơ yếu hoặc cơ cứng khiến việc lái xe của quý vị gặp khó khăn. Ví dụ, lực cánh tay đóng vai trò quan trọng trong việc điều khiển vô lăng an toàn, nhất là khi quý vị phải thực hiện những chuyển động nhanh hoặc bất ngờ. Lực chân đóng vai trò quan trọng trong việc nhấn bàn đạp ga hoặc đạp phanh, đặc biệt khi cần có những phản ứng nhanh.

Thời Gian Phản Ứng và Sức Tập Trung

Người cao tuổi dần cảm nhận được những thay đổi về:

- ▶ Thời gian phản ứng hoặc ứng phó (chậm hơn)
- ▶ Sức tập trung (dễ bị xao lãng), và
- ▶ Sự phối hợp (kém hơn)



Các bệnh lý như Bệnh Parkinson, đột quỵ, bệnh Lou Gehrig, tay run và cơ co giật có thể hạn chế sự phối hợp các cử động, khiến việc ứng phó với những tình huống bất ngờ trên đường trở nên khó khăn.

Suy giảm nhận thức

Người lái xe cao niên có nguy cơ cao mắc phải chứng suy giảm nhận thức và mất trí nhớ về cuối đời.

Chứng mất trí nhớ tác động lên não, khả năng suy nghĩ, ghi nhớ và nói. Căn bệnh này làm tổn hại khả năng suy luận logic, trí nhớ và kỹ năng ngôn ngữ của con người. Gần 10% người Canada trên 65 tuổi mắc phải chứng mất trí nhớ; và căn bệnh này làm gia tăng nguy cơ xảy ra tai nạn giao thông lên 4,7 lần. Người lái xe bị mắc chứng mất trí nhớ có khuynh hướng lái xe không an toàn, chẳng hạn như quay đầu xe không đúng quy cách hoặc bám quá sát xe trước.

Có thể khó phát hiện được chứng suy giảm nhận thức nhẹ. Những ai mắc phải chứng bệnh này thường gặp những vấn đề về trí nhớ nghiêm trọng hơn những người cùng độ tuổi. Nhưng chứng suy giảm nhận thức nhẹ có thể phát triển thành bệnh mất trí nhớ hoặc Alzheimer thông thường trong vòng năm năm, đôi khi ngắn hơn.

Việc trình bày cho bác sĩ của quý vị các thay đổi về mặt thể chất lẫn những vấn đề về nhận thức luôn là một ý hay.

4. Được phẩm và Lái xe

- ▶ Buồn ngủ Choáng váng
- ▶ Mất mòi
- ▶ Khó tập trung và giữ tinh táo
- ▶ Nhầm lẫn
- ▶ Đãng trí
- ▶ Khó giữ vững tay lái (giữ cho xe chạy trên đúng làn đường)

Người cao tuổi cần thận trọng trong việc uống thuốc rồi lái xe.

Người cao niên từ 80 tuổi trở lên có xu hướng sử dụng nhiều dược phẩm hơn các nhóm tuổi khác. Không lạ gì khi người cao tuổi uống nhiều toa thuốc cùng lúc – 1/3 người lớn từ 65 tuổi trở lên uống cùng lúc năm toa thuốc hoặc nhiều hơn! Vài loại thuốc (cả thuốc kê toa lẫn mua tại quầy) có tác dụng phụ có thể gây mất an toàn khi lái xe, vì thế điều quan trọng là phải cẩn thận khi dùng dược phẩm.

- ▶ Rủi ro xảy ra tác dụng phụ và tương tác thuốc gia tăng khi số lượng thuốc uống tăng.
- ▶ Một loại thuốc có thể không gây tổn hại đến khả năng lái xe, nhưng nhiều loại thuốc kết hợp với nhau thì có thể.
- ▶ Nếu cơ thể vừa chữa còn vừa chữa một số loại dược phẩm thì rất nguy hiểm.
- ▶ Khi tuổi đã cao, các phản ứng của cơ thể không còn giống như trước. Cơ thể cần nhiều thời gian hơn để phân hủy hoặc thải ra lượng thuốc uống vào.
- ▶ Các chứng bệnh mắc phải cũng có thể thay đổi phản ứng của cơ thể đối với một số loại dược phẩm.

Các tác động của dược phẩm có thể ảnh hưởng đến việc lái xe:

- ▶ Buồn ngủ/ Ngủ gật
- ▶ Nhầm lẫn và khó tập trung
- ▶ Choáng váng/chóng mặt
- ▶ Mất mòi
- ▶ Tay run
- ▶ Thời gian phản ứng chậm lại
- ▶ Đãng trí

Những triệu chứng này gây khó khăn cho việc giữ xe chạy trên đúng làn đường, duy trì tốc độ phù hợp, duy trì khoảng cách an toàn giữa hai xe, phản ứng với biển báo trên đường và ứng phó nhanh (phanh lại hoặc bẻ chệch lái để tránh va đụng).

Nếu gặp phải bất kỳ triệu chứng nào kể trên, quý vị không nên lái xe. Hãy chờ đến khi nào quý vị cảm thấy khá hơn, hãy đi taxi hoặc nhờ người khác chở quý vị. Nếu xuất hiện bất kỳ phản ứng phụ nào kể trên trong khi quý vị đang lái xe, hãy tắt xe vào lề và nghỉ ngơi. Hãy báo cho bác sĩ của quý vị.

Bất kỳ loại dược phẩm nào làm suy yếu hệ thần kinh trung ương (não và dây cột sống) đều có khả năng gây mất an toàn khi lái xe. Một số loại thuốc nhất định có khả năng gây ra những triệu chứng kể trên và ảnh hưởng đến khả năng lái xe, chẳng hạn như:

- ▶ Thuốc an thần và giảm đau
- ▶ Thuốc chống trầm cảm và chống lo âu
- ▶ Thuốc gây mê (thuốc làm dứt cơn đau)
- ▶ Thuốc giãn cơ
- ▶ Thuốc gây buồn ngủ (trị dị ứng và cảm mạo)
- ▶ Thuốc trị cúm và cảm lạnh

Một số loại thuốc trên đây có bán sẵn tại quầy hoặc có thể là “dược thảo” hoặc có thành phần “thiên nhiên”. Điều quan trọng là cần nhớ rằng các loại thuốc không kê toa cũng có thể có tác dụng phụ khiến việc lái xe trở nên không an toàn.

Luôn luôn đọc kỹ nhãn cảnh báo! Nếu quý vị vẫn chưa chắc chắn, hãy hỏi dược sĩ.

Danh Sách các Tác Động của Thuốc

Tất cả những người cao tuổi nên lập một danh sách cập nhật toàn bộ các loại thuốc kê toa và thuốc mua tại quầy mà họ đang uống. Hãy điền vào danh sách mẫu trong tài liệu này, rồi giữ một bản trong bóp hoặc ví, và để một bản vào ngăn chứa găng tay trên xe quý vị. Hãy mang theo danh sách này khi quý vị đến gặp bác sĩ và dược sĩ, và cùng họ xem xét lại danh sách này.

Trình bày với bác sĩ và dược sĩ của quý vị về việc

- ▶ **Lập danh sách tất cả các loại thuốc quý vị dùng.**
- ▶ **Luôn hỏi xem liệu có loại thuốc nào ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị hay không.**
- ▶ **Đọc nhãn cảnh báo và hỏi về sự tương tác giữa các loại thuốc với nhau.**
- ▶ **Cẩn trọng khi sử dụng các loại thuốc mua tại quầy.**
- ▶ **Nếu quý vị gặp bất kỳ tác dụng phụ tiêu cực nào, nhất là khi mới bắt đầu uống loại thuốc mới, hãy báo với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị.**
- ▶ **Không được ngừng uống thuốc hoặc thay đổi liều lượng khi chưa báo trước cho bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị.**
- ▶ **Nếu quý vị không chắc liệu có loại thuốc nào có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị, hãy cẩn trọng và không nên lái xe sau khi uống thuốc.**

Thảo luận với bác sĩ của quý vị về các tác động có thể xảy ra của từng loại dược phẩm quý vị đang sử dụng (cả loại kê toa lẫn không kê toa). Hãy hỏi xem liệu thuốc đó có gây ảnh hưởng đến việc lái xe của quý vị không.

Danh Sách Tác Động Của Các Loại Thuốc Của Tôi

Thuốc	Ngày bắt đầu uống	Tôi có nên lái xe khi dùng loại thuốc này không (Có hoặc Không)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. Các Quy Tắc Thực Hành Tốt Để Duy Trì Cơ Thể Khỏe Mạnh Để Lái Xe

Ngoài việc nhận thức được những tác động của lão hóa đến khả năng lái xe của chúng ta, việc duy trì một lối sống lành mạnh toàn diện cũng không kém phần quan trọng. Lối sống lành mạnh giúp duy trì cơ thể khỏe mạnh để lái xe và giúp quý vị được lái xe trên đường trong thời gian lâu hơn. Quý vị cần nhớ:

- ▶ Điều đặn đến bác sĩ kiểm tra sức khỏe, thị lực và thính lực.
- ▶ Ăn đủ chất và ngủ đủ giấc.
- ▶ Tập thể dục để cơ thể luôn năng động (như đi bộ, làm vườn).
- ▶ Giữ tinh thần năng động bằng cách đọc sách, giải câu đố hoặc chơi bài hay các trò chơi trí não khác.
- ▶ Nhận thức rõ các tác động của dược phẩm đến việc lái xe.

Việc kiểm tra thường xuyên, kể cả kiểm tra lại các loại thuốc đang dùng, là điều cần thiết để phát hiện và xử lý bất kỳ vấn đề về sức khỏe nào. Còn chế độ dinh dưỡng tốt, ngủ đủ giấc và giữ tinh thần năng động (đọc sách, chơi ô chữ hoặc chơi bài) sẽ giúp chúng ta tập trung khi lái xe.

Tập thể dục đều đặn giúp cơ thể dẻo dai hơn, nâng cao sức bền, sự cân bằng và phối hợp tốt các chuyển động cơ thể. Theo đó, bạn sẽ không bị té ngã và sẽ lái xe tốt hơn!

Tin tốt là không bao giờ trễ để bắt đầu tập thể dục và quý vị sẽ thấy ngay được sự khác biệt trong cảm giác của quý vị. Để tìm hiểu cách thức trở nên năng động hơn và để được hướng dẫn các bài tập thể chất mới, hãy xem Phần 12 của Tập sách này. Quý vị cũng xem xét tham gia lớp thể dục dành cho người lớn tuổi tại các trung tâm người cao tuổi hoặc trong cộng đồng địa phương của quý vị. Có nhiều lớp học thú vị (như thể thao dưới nước, Thái Cực quyền, yoga, khiêu vũ) cho quý vị lựa chọn. Quý vị nhớ hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình luyện tập thể chất mới.

6. Bảng Liệt Kê Các Thói Quen Lái Xe

Hiểu rõ năng lực của bản thân là chìa khóa cho an toàn giao thông (cho chính chúng ta cũng như cho người đi trên xe và các tài xế khác) khi lái xe trên đường.

Nhiều người đã thay đổi thói quen lái xe khi họ lớn tuổi hơn mà không cần suy nghĩ nhiều. Nhưng lại có nhiều người không thấy được những thay đổi họ đang trải qua có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của họ. Phần này giúp quý vị xác định một vài vấn đề hoặc thử thách mà quý vị đối mặt khi lái xe. Có một số thói quen hoặc lời khuyên lái xe cho từng vấn đề mà bạn có thể sử dụng để nâng cao sự an toàn khi lái xe.

Điều quan trọng là hiểu rõ thể mạnh của bản thân khi lái xe, nhưng cũng quan trọng không kém là phải hiểu rõ những hạn chế của mình cũng như đánh giá một cách trung thực các thói quen và năng lực lái xe của mình. Hãy hoàn thành bài tập dưới đây và xác định những thói quen lái xe an toàn có thể bảo đảm an toàn hơn cho quý vị khi chạy trên đường.

Đây là bài tập quý vị có thể làm tại nhà, thực hiện một mình hay cùng với người nhà đều được. Bài tập nhằm mục đích đánh giá trung thực năng lực của chính quý vị và để đề ra một Kế hoạch Hành động Cá nhân giúp lái xe an toàn.

- ▶ Khoanh tròn từng câu (rắc rối hoặc vấn đề) phù hợp với trường hợp của quý vị, sau đó
- ▶ Khoanh tròn những lời khuyên nào bên dưới mà quý vị cho là hữu ích nhất.

Tầm Nhìn Trong Đêm và Ánh Sáng Chói Lòa

Tầm nhìn ban đêm giảm sút khiến việc đọc biển báo và quan sát người đi bộ hay đi xe đạp trên đường trở nên khó khăn hơn.

- ▶ Quý vị có gặp khó khăn trong việc quan sát khi lái xe ban đêm không?
- ▶ Ánh chói lòa từ mặt trời hoặc từ đèn xe khác có làm quý vị khó chịu không?
- ▶ Quý vị có phải chạy chậm lại để đọc được các biển báo giao thông không quen thuộc không ?



Lời khuyên:

- ▶ Tránh lái xe ban đêm
- ▶ Nếu cần lái xe ban đêm, hãy dành ra 5 phút cho mắt thích nghi
- ▶ Tránh ánh chói lòa bằng cách nhìn về phía bên phải đường thay vì nhìn trực diện vào dòng xe đang lưu thông
- ▶ Hãy lái xe trên đường có đèn đường chiếu sáng nếu có thể Đi kiểm tra mắt đều đặn
- ▶ Lau sạch kính chắn gió, mặt trong kính xe và đèn xe
- ▶ Đeo kính mát chất lượng tốt
- ▶ Bật đèn pha 30 phút trước khi mặt trời lặn
- ▶ Luôn đeo kính thuốc mới nhất của quý vị. Đừng đeo kính cũ hoặc kính của người khác

Tầm Nhìn Bên và Sự Dẻo Dại

Do tuổi tác ngày càng cao, chúng ta càng cần chú ý kỹ hơn đến mọi thứ xảy ra xung quanh. Sự dẻo dai ở phần cổ và thân người giảm sút có thể khiến việc quan sát sự vật xung quanh trở nên khó khăn hơn.

- ▶ Quý vị có gặp khó khăn khi thực hiện động tác xoay để kiểm tra điểm mù không?
- ▶ Thỉnh thoảng quý vị có giật mình khi nhận ra các xe khác đang chạy bên cạnh mình không?
- ▶ Thỉnh thoảng quý vị có quên để ý đến những người đi bộ hoặc đi xe đạp tại những giao lộ không?



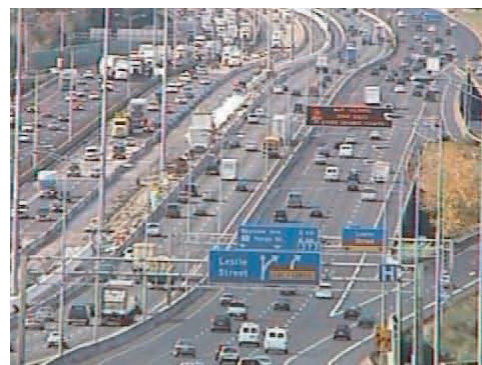
Lời khuyên:

- ▶ Điều đặn tập thể dục để rèn luyện sức dẻo dai
- ▶ Để ý mọi thứ xuất hiện ở cả hai bên xe mình và trên đường đầy xe
- ▶ Thường xuyên kiểm tra các gương xe. Giảm thiểu điểm mù bên trái của quý vị bằng cách điều chỉnh gương chiếu hậu. Đầu tiên, hãy nghiêng đầu dựa vào cửa sổ xe, chỉnh gương chiếu hậu hướng ra ngoài sao cho khi quý vị nhìn vào cạnh trong, quý vị chỉ thấy phần cạnh xe. Nếu quý vị sử dụng gương góc rộng, hãy thực hành trước khi sử dụng trên đường
- ▶ Đừng chạy vào vùng điểm mù của xe khác
- ▶ Luôn kiểm tra trước khi lùi xe
- ▶ Chú ý quan sát những người đi bộ tại các giao lộ. Hãy nhớ, họ có quyền đi trên làn đường đó. Hãy lưu ý các biển báo ở làn đường dành cho người đi bộ và khu vực trường học
- ▶ Tránh chạy lùi ra khỏi chỗ đậu xe nếu có thể
- ▶ Hãy đỗ xe sao cho khi lấy xe ra ngoài, quý vị có thể chạy tới

Phán Đoán và Phản Ứng

Phán đoán khoảng cách một cách khó khăn và thời gian phản ứng chậm hơn trước sẽ hạn chế khả năng ứng phó với luồng xe lưu thông nhanh.

- ▶ Quý vị có gặp khó khăn trong việc lái xe đi vào luồng giao thông đông đúc không?
- ▶ Quý vị có gặp khó khăn trong việc phán đoán khoảng cách và tốc độ của các xe khác không?
- ▶ Quý vị có nghĩ rằng mọi việc xảy ra quá nhanh đến nỗi quý vị không thể đưa ra những quyết định đúng khi lái xe không?



Lời khuyên:

- ▶ Gắn bộ đệm cản va chạm quanh xe
- ▶ Giữ khoảng cách với xe phía trước một quãng tương đương 3 giây chạy xe
- ▶ Chạy chậm lại khi thời tiết hoặc tình trạng mặt đường xấu
- ▶ Phanh từ từ và nhẹ nhàng
- ▶ Đảm bảo bánh xe trước hướng thẳng về trước trong khi quý vị đang đợi rẽ trái
- ▶ Chọn rẽ phải 3 lần thay vì rẽ trái một lần
- ▶ Lên kế hoạch trước cho chặng hành trình của quý vị
- ▶ Kiểm tra gương chiếu hậu khi đạp phanh
- ▶ Giữ tinh thần luôn tỉnh táo (bằng cách giải câu đố hoặc chơi ô chữ)
- ▶ Tránh lái xe trong thời tiết xấu
- ▶ Tránh lái xe khi đường đông và lái xe trên đường cao tốc
- ▶ Chạy xe trong phạm vi giới hạn vận tốc, chạy quá chậm sẽ không an toàn
- ▶ Chuyển sang làn đường có giới hạn vận tốc thấp hơn
- ▶ Lái xe trên làn đường bên phải bất kỳ khi nào có thể
- ▶ Phát tín hiệu rõ ràng trước về ý định của bạn
- ▶ Thường xuyên kiểm tra các gương trên xe
- ▶ Cân nhắc lựa chọn sử dụng các phương tiện thay thế khác

Mức Độ Tập Trung

Chỉ cần lơ đãng một chút là ta đã lỡ mất nhiều thông tin quan trọng như đèn tín hiệu, biển báo và tình hình giao thông.

- ▶ Quý vị có lái xe lạc đường không?
- ▶ Quý vị có thỉnh thoảng thay đổi làn đường hoặc chạy vào luồng xe đang lưu thông mà không quan sát?
- ▶ Quý vị có khuynh hướng chạy nhanh hơn hoặc chậm hơn nhiều so với các xe khác không?
- ▶ Quý vị có bị phân tâm hoặc suy nghĩ lan man khi lái xe không?



Lời khuyên:

- ▶ Đừng để bị phân tâm bởi những người đi bộ, đài radio hoặc điện thoại di động
- ▶ Giảm âm lượng hoặc tắt hoàn toàn radio
- ▶ Sắp xếp lái xe vào giữa buổi sáng khi quý vị tỉnh táo nhất, có tầm nhìn tốt nhất, vắng xe hơn và ít ánh sáng chói lòa hơn
- ▶ Định hướng trước phải đi những đường nào để rút ngắn quãng đường và hạn chế tối đa các khúc rẽ trái
- ▶ Tránh các tuyến đường đông xe
- ▶ Thường xuyên dừng lại nghỉ ngơi, duỗi người và đi bộ
- ▶ Khi cảm thấy mệt, hãy chuyển tay lái cho người khác hoặc dừng lại để nghỉ
- ▶ Tránh lái xe vào những tuyến đường lạ
- ▶ Khi lùi xe, phải đảm bảo quý vị gài đúng số và bàn chân nằm trên đúng bàn đạp
- ▶ Không chạy xe khi tâm trạng không tốt
- ▶ Nhìn kỹ hai bên trước khi rẽ hoặc tiến vào giao lộ
- ▶ Không lái xe trong những tình huống khiến quý vị căng thẳng
- ▶ Luôn kiểm tra gương chiếu hậu và nhìn qua vai trước khi đổi làn đường hoặc nhập vào luồng xe đang lưu thông

Lời Khuyên Hữu Ích Khác

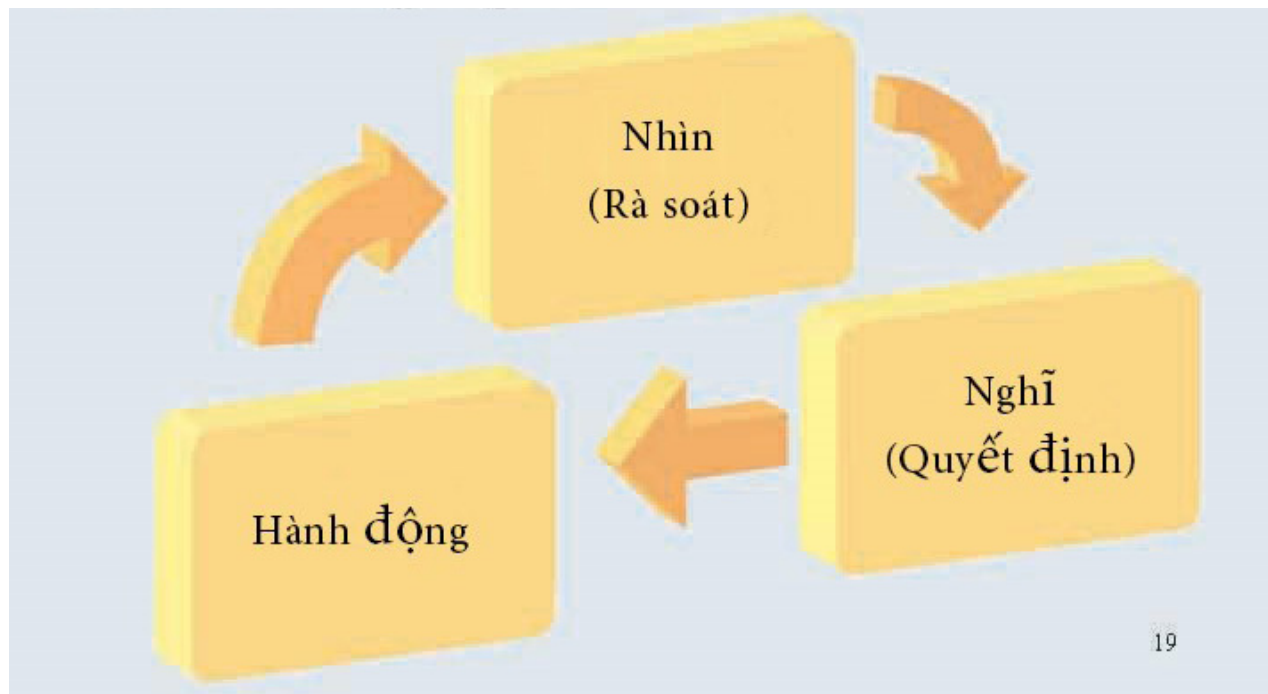
Khi lớp học tiến hành thảo luận, nhóm của quý vị có thể đề xuất nhiều lời khuyên khác. Hãy viết xuống đây những lời khuyên quý vị cảm thấy hữu ích nhất.

Điều quan trọng là phải luôn cập nhật Kế hoạch Hành động Cá nhân để lái xe an toàn này. Vì khi tuổi càng cao, quý vị sẽ thấy xuất hiện càng nhiều thay đổi. Quý vị phải tiếp tục tìm hiểu và nắm rõ những điều quý vị có thể làm để giúp bản thân mình lái xe an toàn.

Càng gặp nhiều trở ngại, quý vị càng cần xem xét kỹ việc lái xe của mình và cân nhắc việc thảo luận với bác sĩ, gia đình và bạn bè.

Việc cải thiện khả năng lái xe hoàn toàn tùy thuộc vào người lái xe có thực hiện các thay đổi hay không.

7. Vòng Lái Xe An Toàn



Nhìn (Rà soát)

Nhìn (hoặc rà soát) nghĩa là chú ý quan sát mọi thứ xung quanh quý vị, kể cả hành động của các tài xế khác. Lúc nào quý vị cũng nên nhận biết rõ những gì đang xảy ra phía trước, phía sau và ở cả hai bên xe của mình. Đừng quên phóng tầm mắt ra xa hơn một quãng vì khi lớn tuổi, ta có khuynh hướng chỉ tập trung nhìn đường ngay trước xe. Càng nhìn thấy hoặc nghe thấy sớm được vấn đề, chúng ta càng có nhiều thời gian phản ứng hơn. Ví dụ những điều cần chú ý khi đang lái xe như đèn phanh của xe trước, một xe cấp cứu ngay giao lộ phía trước, xe phía trước rẽ vào đường lộ, còi xe hoặc biển báo và đèn giao thông.

Nghĩ (Quyết định)

Khi đã nhận biết đầy đủ mọi việc đang diễn ra trên đường, bây giờ quý vị cần hiểu và quyết định cách thức ứng phó với những sự việc này dựa trên những gì thấy và nghe được. Ví dụ: Tại sao xe phía trước đạp phanh khiến đèn phanh sáng lên? Quý vị có nên chạy chậm lại hay không? Khoảng cách với xe phía sau như thế nào? Có phải quý vị nghe thấy tiếng còi báo động không? Âm thanh này phát ra từ hướng nào?

Hành động

Cuối cùng là lúc quý vị hành động. Ví dụ, khi nhìn thấy biển báo dừng ở giao lộ phía trước, quý vị cần kiểm tra gương chiếu hậu, sau đó đạp nhẹ phanh và từ từ dừng hẳn tại một khoảng cách an toàn với xe phía trước.

Lựa chọn một giải pháp chủ động khi lái xe có thể tạo ra khác biệt thực sự.

8. Các Tình Huống Lái Xe Nhiều Rủi Ro

Người lái xe từ 80 tuổi trở lên thường có tinh thần trách nhiệm rất cao. Tuy nhiên, những người thuộc nhóm tuổi này lại có mặt nhiều nhất trong các vụ va đụng xe.

Để ngăn ngừa va đụng xe, điều quan trọng là phải nhận biết rõ những tình huống được cho là ẩn chứa rủi ro cao cho người lái xe từ 80 tuổi trở lên. Quý vị có thể phát triển cho mình nhiều chiến lược phòng tránh hoặc xử lý những tình huống như vậy. Nếu được, hãy lên kế hoạch trước.

Một chiến lược là điều tiết việc lái xe của quý vị, trong đó bao gồm việc tránh các tình huống sau, nếu có thể:

- ▶ Lái xe trong thời tiết xấu (chẳng hạn như mưa lớn, bão tuyết/mưa đá, sương mù)
- ▶ Lái xe ban đêm
- ▶ Lái xe trong tình trạng giao thông đông đúc (trong giờ cao điểm trên xa lộ hoặc đường cao tốc)
- ▶ Lái xe trên các tuyến đường được bảo dưỡng kém (gập ghenh, nứt gãy hoặc đường sỏi)
- ▶ Lái xe đường dài hoặc đi vào những tuyến đường lạ

Nếu được lựa chọn, sẽ luôn là ý hay nếu quý vị chọn cách tránh lái xe với tốc độ cao.

Khi lái xe, tuy đôi lúc phải đối mặt nhiều thách thức, nhưng tin tốt là có nhiều phương pháp để quý vị có thể thực hiện để đảm bảo an toàn cho chính bản thân mình cũng như cho người khác mà vẫn tận hưởng được những lợi ích của việc tự lái xe. Ngoài những lời khuyên đã nêu, việc nắm vững các quy tắc giao thông đường bộ là chìa khóa cho sự lái xe an toàn.

Những điểm quan ngại đặc biệt:

- ▶ Giao lộ
- ▶ Nhường (đường)
- ▶ Rẽ (đặc biệt là rẽ trái)
- ▶ Nhập vào luồng giao thông (đi vào và thoát khỏi phần đường xe chạy)
- ▶ Khoảng cách với xe trước
- ▶ Chạy lùi

Các ví dụ sau đây được lấy từ Sổ Tay Lái Xe Chính Thức do Bộ Giao Thông Vận Tải Ontario phát hành. Chúng tôi khuyến khích quý vị xem qua những tình huống này để ôn lại kiến thức lái xe an toàn của quý vị. Quý vị nên giữ sẵn một bản Sổ Tay bên người. Trong sổ tay cung cấp nhiều lời khuyên hữu ích hơn để giúp quý vị lái xe an toàn.

**Lựa chọn một giải pháp chủ động khi lái xe có thể tạo ra khác biệt thực sự.
Luôn nhớ phải:**

- ▶ Nhìn (rà soát) – chú ý đến mọi thứ xung quanh quý vị.
- ▶ Nghĩ (quyết định) – hiểu được sự việc đang nhìn thấy và quyết định cách ứng phó.
- ▶ Hành động phù hợp.

Chạy Lùi

Khi lùi xe (hoặc chạy lùi vào chỗ đỗ xe), nhớ phải:

- ▶ Di chuyển chậm
- ▶ Phải chắc là quý vị đang gài đúng số và đặt chân vào đúng bàn đạp
- ▶ Kiểm tra đường chạy đã thông thoáng chưa. Luôn quan sát xem có người đi bộ hoặc đi xe đạp nào không
- ▶ Nếu lùi thẳng hoặc lùi về bên phải, hãy xoay người và đầu về bên phải của quý vị và quay nhìn phía sau



- ▶ Nếu lùi về bên trái, hãy xoay và nhìn qua vai trái của quý vị
- ▶ Luôn kiểm tra phía bên vai đối diện
- ▶ Nếu quý vị đang xoay người để lùi xe, hãy kiểm tra để bảo đảm phía trước xe có không gian trống và không đụng phải vật gì.



Giao Lộ

Hãy giảm tốc độ khi quý vị tiến gần đến giao lộ. Nhìn xem có xe chạy đến hay có biển báo nhường đường, biển báo dừng, đèn giao thông, người đi xe đạp và đi bộ nào không.

Có hai loại giao lộ chính: loại được điều khiển và loại không được điều khiển. Giao lộ được điều khiển sẽ có đèn tín hiệu giao thông, biển báo nhường đường hoặc biển báo dừng. Khi đèn xanh, hãy chạy băng qua giao lộ với tốc độ ổn định. Nếu đèn đã xanh được một hồi, hãy chuẩn bị để dừng lại. Nếu giao thông trên con đường phía trước giao lộ bị tắc nghẽn, hãy nhớ phải kịp dừng lại, đừng nên tiến vào giao lộ để không làm cản trở giao thông khi đèn tín hiệu thay đổi.

Tại giao lộ không được điều khiển, tất cả ô tô đều phải dừng lại. Nếu có hai ô tô cùng lúc tiến về giao lộ, xe ở phía bên phải được đi trước.

Rẽ Phải

Thao tác rẽ phải đúng quy cách như sau:

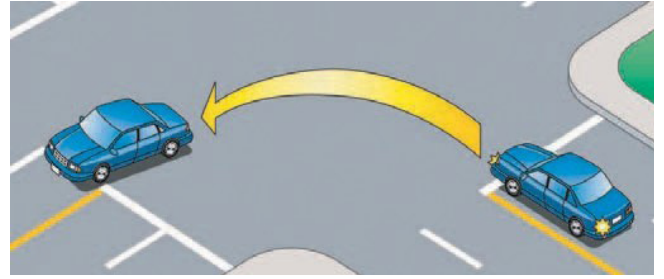
- ▶ Bắt đầu và kết thúc đều nằm ở làn đường
- ▶ bên phải
- ▶ Phát tín hiệu rõ ràng trước
- ▶ Nhìn phía trước, rồi bên trái và bên phải
- ▶ Sau đó quay nhìn bên trái lần nữa
- ▶ Kiểm tra điểm mù bên phải của quý vị
- ▶ Bắt đầu rẽ



Rẽ Trái

Thao tác rẽ trái đúng quy cách như sau:

- ▶ Phát tín hiệu rõ ràng trước
- ▶ Khi đường trống, lái xe vào làn đường trái
- ▶ Nhìn phía trước, bên trái, bên phải rồi nhìn sang trái lần nữa
- ▶ Kiểm tra điểm mù của quý vị
- ▶ Bắt đầu rẽ khi đường thông thoáng
- ▶ Nếu đã dừng hẳn rồi mới bắt đầu rẽ, hãy giữ bánh xe luôn hướng thẳng cho đến khi sẵn sàng rẽ
- ▶ Sau khi rẽ xong, lái xe trở lại làn đường bên phải một cách an toàn

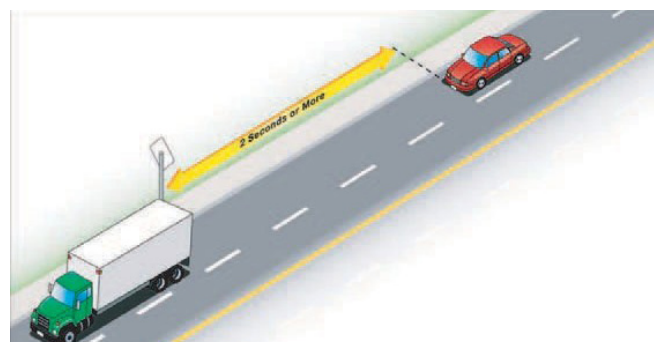


Hãy nhớ là đôi khi quý vị có thể rẽ phải ba lần (đi vòng qua khu nhà cùng hướng) thay cho một lần rẽ trái.

Khoảng Cách Với Xe Trước

“Quy tắc 2 giây” giúp quý vị xác định khoảng cách an toàn với xe đi trước trong điều kiện lái xe lý tưởng. Do có thời gian phản ứng chậm hơn, những người lái xe lớn tuổi nên áp dụng “quy tắc 3 giây”.

- ▶ Chọn một cột mốc làm dấu trên đoạn đường phía trước, chẳng hạn như một biển báo đường bộ hoặc trụ điện thoại
- ▶ Khi phần đuôi của xe chạy trước vượt qua cột mốc, hãy đếm “một ngàn lẻ một, một ngàn lẻ hai và một ngàn lẻ ba”
- ▶ Khi phần đầu xe của quý vị đi đến cột mốc, hãy ngừng đếm

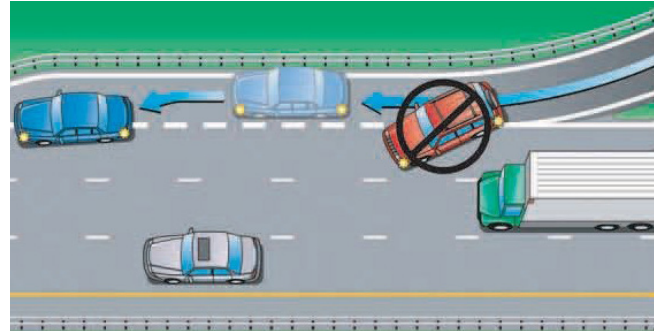


Nếu quý vị lái xe đến cột mốc trước khi kịp đếm đến “một ngàn lẻ ba”, nghĩa là quý vị đang bám quá sát xe trước. Trong điều kiện thời tiết hoặc đường xá xấu hơn, hãy kéo dài thời gian (khoảng cách) hơn để có thể dừng xe an toàn.

Hòa Vào Luồng Giao Thông

Quy cách chạy xe nhập vào luồng giao thông như sau:

- ▶ Kiểm tra điểm mù của quý vị khi đang ở khúc đường dốc vào
- ▶ Khi đi vào làn đường tăng tốc, hãy phát tín hiệu, tăng vận tốc xe ngang bằng với vận tốc của các xe khác
- ▶ Khéo léo hòa vào luồng xe đang chạy



Nếu việc lái xe trên xa lộ với vận tốc quá nhanh khiến quý vị thấy căng thẳng, hãy chọn những tuyến đường ít đông xe và tốc độ xe chạy chậm hơn để đi. Hãy lên kế hoạch trước.

Nếu được lựa chọn, sẽ luôn là ý hay nếu quý vị chọn cách tránh lái xe với tốc độ cao.

9. Tầm Quan Trọng Của Biển Báo

Bên cạnh các quy tắc khi lưu thông trên đường, quý vị cần phải chú ý kỹ các biển báo giao thông đường bộ. Cả biển báo và đèn tín hiệu giao thông đều quan trọng vì chúng cho ta biết điều gì cần lưu tâm, điều gì nên làm hoặc không nên làm trên đường. Quý vị có thể bị phạt nếu không tuân thủ biển báo và đèn giao thông. Nếu quý vị lỡ bỏ qua hoặc không hiểu các báo hiệu này, cả quý vị cùng những tài xế khác và người đi bộ đều có thể gặp nhiều nguy hiểm. Quý vị cần làm quen với những biển báo này. Nếu quý vị chạy với tốc độ 60 kilômét một giờ, quý vị không có thời gian đọc Sổ Tay Lái Xe của mình. Dưới đây trình bày lại một vài kiểu biển báo.

Ôn lại kiến thức về biển báo giao thông đường bộ luôn có lợi cho quý vị. Hãy thường xuyên tham khảo Sổ Tay Lái Xe Chính Thức để làm quen với các quy tắc lưu thông trên đường cũng như các biển báo giao thông.

Sau đây là các ví dụ về nhiều kiểu biển báo khác nhau. Hãy nhớ rằng quý vị luôn cần cảnh giác khi chạy xe và cứ mỗi 5 giây thì nên nhìn xung quanh để tìm biển báo vì chúng sẽ cung cấp thông tin về đoạn đường phía trước.

Biển Báo Cấm



Không được rẽ trái ở
giao lộ này



Không được đi vào
tuyến đường này



Xe chỉ có thể lưu
thông theo một chiều



Không được rẽ phải
khi đèn đỏ

Biển báo cấm thường có nền màu trắng và hình vẽ màu đen, có thể có thêm màu đỏ hoặc xanh lá. Các biển báo này đưa ra chỉ dẫn cụ thể về những hành động phải thực hiện, những hành động được phép làm và không được phép làm.

Biển Báo Nguy Hiểm



Làn đường phía trước
đã đóng để thi công công
trình. Hãy tuân thủ giới hạn
vận tốc và nhập vào luồng
giao thông trong làn đường
mở.



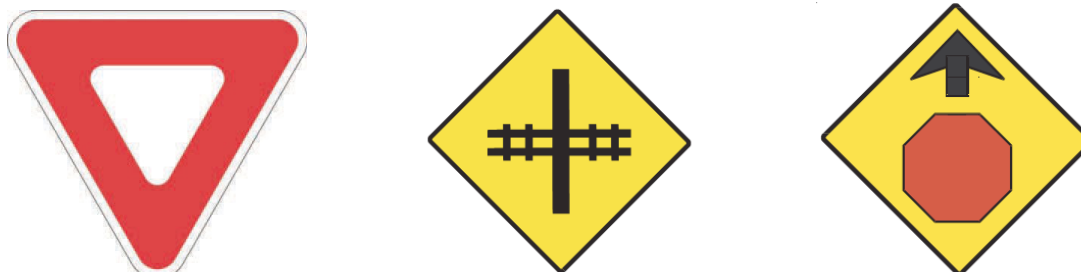
Tuyến đường phía trước
được chia thành hai tuyến
riêng biệt bởi dải phân
cách. Hãy giữ xe chạy ở
tuyến bên phải. Mỗi tuyến
cho phép lưu thông một
chiều.



Đèn Tín Hiệu Ở Phía
Trước.
Hãy giảm tốc độ.

Hầu hết những biển báo nguy hiểm đều có màu vàng và có chức năng cảnh báo chúng ta về những thay đổi trong điều kiện lái xe đòi hỏi một mức độ chú ý đặc biệt.

Biển Báo Khác



Những ví dụ về các kiểu biển báo khác như là nhường đường, nơi giao nhau với đường sắt và có biển báo dừng phía trước, ngoài ra còn có biển công trường thi công, xe lưu thông chậm và các biển chỉ đường, v.v. Việc chú ý đến nội dung các biển báo là cực kỳ quan trọng trong việc hỗ trợ lái xe an toàn.

Các Quy Tắc Quan Trọng Khác Trên Đường

- ▶ Nhường đường cho xe buýt
- ▶ Xe cấp cứu

Lúc nào cũng nên lịch sự nhường đường cho xe buýt. Và đây cũng là quy định của pháp luật: nhường đường cho xe buýt chạy tuyến có gắn biển báo này ở đằng sau, đây là biển báo hiệu xe buýt sẽ quay vào lại làn đường của quý vị sau khi rời khỏi ô đỗ xe buýt.



Biển báo này xuất hiện ở phần đuôi xe buýt, ngay trên đèn xi nhan trái.

Khi có xe cảnh sát, xe cứu hỏa hoặc các loại xe cấp cứu khác tiến lại gần ở cả hai phía và có bật đèn chớp nháy hoặc còi báo động, những người đi mô tô buộc phải tấp vào lề phải và dừng lại. Người lái mô tô cũng phải nhường đường cho xe cấp cứu tại giao lộ.

Luật pháp buộc người lái mô tô, khi đến gần một xe cấp cứu có bật đèn chớp nháy đang đỗ (lưu thông cùng chiều trên một làn đường hoặc rìa đường), phải chạy chậm lại và tiếp tục lái cẩn thận. Nếu tuyến đường có hai làn xe cùng chiều lưu thông đó, thì người lái mô tô phải di chuyển sang làn bên kia một cách an toàn.

10. Các Phương Án Thay Thế Cho Việc Lái Xe

Một Quyết Định Lớn

Tuy những lời khuyên trong Tập sách này có thể giúp cải thiện mức độ an toàn và tiện lợi cho việc lái xe của quý vị, nhưng cũng sẽ đến lúc tất cả chúng ta đều phải cân nhắc việc hạn chế hoặc ngừng lái xe hoàn toàn. Đây là việc làm có trách nhiệm.

Thường thì đây không phải là một quyết định dễ dàng. Vì chúng ta có thể tự lái xe đi mua sắm, đi đến ngân hàng, đi gặp gỡ cũng như giao lưu, giải trí với bạn bè. Chúng ta không làm phiền người khác và đề cao sự tự do khi được tự lái xe.

Một số người có thể phủ nhận sự thật là họ không còn có thể lái xe an toàn được nữa. Nhiều người khác còn cảm thấy tức giận hoặc chán nản. Có tâm trạng như vậy là điều bình thường, nhưng mặt khác cũng thật tốt khi biết rằng những người cao tuổi khác đã thành công trong việc hạn chế hoặc ngừng hẳn lái xe bằng cách chuyển đổi sang một

Những Điều Nên Lưu Tâm

Nhiều người dần dần giảm được tần suất lái xe của họ cho đến một ngày tự động ngừng hẳn một cách dễ dàng. Những người khác cảm thấy khó khăn hơn khi quyết định thời điểm nào sẽ hạn chế lái xe. Dưới đây là một vài dấu hiệu cảnh báo nhằm giúp quý vị nhận thấy rõ sự thật rằng quý vị không thể lái xe an toàn được nữa và cần cân nhắc cho mình các phương tiện di chuyển thay thế khác:

- ▶ Tôi có cảm thấy hồi hộp khi cầm lái không?
- ▶ Các xe khác có thường xuyên bấm còi xe tôi không?
- ▶ Tôi đã từng bị tai nạn ô tô nhẹ hoặc bị tai nạn hợt hay chưa?
- ▶ Gia đình hay bạn bè có lo lắng về việc chạy xe của tôi không?
- ▶ Các con có tin tưởng gửi cháu cho tôi chở bằng ô tô không?
- ▶ Tôi có bao giờ bị lạc đường khi đang lái xe hoặc quên mất nơi đang đi đến không?
- ▶ Tôi có bị hạn chế về mặt nhận thức và/hoặc thể chất có thể khiến việc lái xe an toàn trở thành khó khăn không?

Nếu câu trả lời cho những câu hỏi trên của quý vị đa phần là có, có thể đã đến lúc quý vị cần bắt đầu lập kế hoạch trước và tìm kiếm các phương tiện di chuyển thay thế cho việc tự lái xe.

Lên Kế Hoạch Trước

Thay vì lúc nào cũng lái xe, hãy thử đi xe buýt, taxi hoặc đi nhờ xe. Và, nếu quý vị dự định chuyển từ nhà riêng đến sống tại một căn hộ, chung cư hoặc nhà ở dành cho người cao niên, hãy lựa nơi nào gần với các trạm phương tiện giao thông công cộng hoặc có hỗ trợ dịch vụ xe đưa rước.

Khả năng lái xe của quý vị có thể đột ngột giảm sút. Cho nên điều quan trọng là cần bắt đầu tìm kiếm các phương tiện di chuyển thay thế và lên kế hoạch trước phòng trường hợp đến một ngày quý vị không thể cầm lái được nữa.

Hãy bàn bạc với gia đình, bạn bè và bác sĩ của quý vị. Tất cả sẽ cùng hỗ trợ quý vị xác định tần suất phù hợp cho phép quý vị được lái xe và cũng giúp quý vị tìm kiếm các phương tiện di chuyển khác trong cộng đồng.

Việc lên kế hoạch trước có thể giúp giảm bớt căng thẳng và lo âu nếu lỡ bất chợt quý vị không thể lái xe được nữa. Tốt nhất là lúc nào cũng nên sẵn sàng.

Phương Án Thay Thế

Có nhiều phương án di chuyển thay cho việc tự lái xe. Hãy tìm hiểu xem những loại nào sẵn có trong khu vực của quý vị và dùng thử các phương án đó.

- ▶ Xe buýt, taxi hoặc các dạng xe chuyên chở công cộng
- ▶ Nhờ bạn bè hoặc người thân trong gia đình chở đi
- ▶ Có xe nhưng để người khác lái cho quý vị
- ▶ Xe tải/buýt đưa đón theo lịch trình hoặc theo yêu cầu từ các nơi cư trú của người cao tuổi và các nhóm khác



- ▶ Phiếu đi taxi
- ▶ Đi bộ
- ▶ Một số nhóm thiện nguyện nhận chở miễn phí người cao niên (xem phía sau Tập sách này để biết thêm thông tin)

Đi Bộ

Đi bộ là một cách giúp giảm thiểu việc lái xe hiệu quả, ngoài ra còn giảm ô nhiễm không khí và tạo điều kiện vận động cổ chân. Khi tuổi tác càng cao, chúng ta càng muốn đi bộ nhiều hơn trước. Thông thường sẽ mất nhiều thời gian hơn để đi bộ băng qua đường hoặc để thoát khỏi nguy hiểm.

Nhớ dành nhiều thời gian để băng qua đường khi đèn xanh và đứng sát lề tại giao lộ.

Chi Phí

Một trong những nguyên nhân khiến chúng ta không chọn đi taxi là chi phí. Nhiều hãng taxi cung cấp một hệ thống phiếu thanh toán (phiếu đã trả tiền) có ưu đãi giảm chi phí cho các khách hàng quen thuộc. Chi phí taxi đúng là có thể ngày càng tăng, tuy nhiên có bao giờ quý vị tính số tiền phải chi trả khi quý vị dùng ô tô riêng chưa? Rất đáng so sánh hai khoản chi phí này nếu quý vị chủ yếu chỉ lái xe quanh khu vực quý vị cư ngụ để mua sắm, đi ngân hàng, nhà thờ, thăm bạn bè và những hoạt động tương tự.

11. Lời Nhắc Tổng Kết

- ▶ Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm đảm bảo an toàn giao thông đường bộ.
- ▶ Nhận biết rõ những thế mạnh cũng như hạn chế của bản thân.
- ▶ Thường xuyên thăm khám bác sĩ.
- ▶ Cần trọng khi dùng thuốc.
- ▶ Tránh lái xe trong các tình huống nhiều rủi ro nếu có thể; hãy lên kế hoạch trước.
- ▶ Ôn lại các quy tắc thực hành lái xe an toàn và biển báo giao thông.
- ▶ Cân nhắc các phương án thay thế cho việc tự lái xe và bàn bạc cùng gia đình.

12. Thông Tin Thêm

Thông Tin Cấp Bằng Lái Xe

- ▶ Để hỏi các vấn đề liên quan đến bằng lái xe của quý vị, hãy gọi Bộ Giao Thông Vận Tải
 - ▶ Số miễn phí: 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

Thông Tin Về Người Cao Niên

- ▶ Để biết thêm thông tin về chương trình lái xe an toàn cho cao niên hoặc các chương trình dạy lái xe cho cao niên khác:
 - ▶ Truy cập trang web Văn Phòng Đặc Trách Cao Niên của Ontario tại www.seniors.gov.on.ca hoặc gọi số 1-888-910-1999
 - ▶ Truy cập trang web Hội Đồng Đặc Trách An Toàn của Canada tại www.safetycouncil.org hoặc gọi số 613-739-1535
 - ▶ Truy cập trang web Hiệp Hội Xe Hơi Canada tại www.caa.ca hoặc gọi số 613-247-0117
- ▶ Truy cập trang web Cao Niên của Canada tại www.seniors.gc.ca hoặc gọi số 1-800-622-6232
- ▶ Kế Hoạch Quốc Gia về Phòng Chống Thương Tích cho Người Lái Xe Cao Niên (www.olderdriversafety.ca – chương trình hợp tác giữa Hiệp Hội Liệu Pháp Nghề Nghiệp Canada và Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada nhằm thúc đẩy chương trình

lái xe an toàn cho người cao niên)

- ▶ Để tìm hiểu về cách sống năng động hơn và đọc Hướng Dẫn Vận Động Thể Lực của Hiệp Hội Sinh Lý Thể Dục Canada (CSEP), hãy truy cập trang web:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ Số miễn phí: 1-877-651-3755
- ▶ Để tìm hiểu xem liệu khu vực của quý vị có dịch vụ chuyên chở nào cho người cao niên, hãy gọi Đường Dây Thông Tin cho Cao Niên
 - ▶ Số miễn phí: 1-888-910-1999
 - ▶ Tại Toronto: 416-314-7511
- ▶ Hệ thống chuyên chở hỏa xa GO Transit điều hành các tuyến tàu hỏa và xe buýt nối đại đô thị Toronto với các cộng đồng khác. Người cao niên từ 65 tuổi trở lên được đi với phân nửa giá vé bình thường. Tất cả tàu hỏa của GO đều có thang dốc để đẩy xe lăn và nhiều xe buýt của GO có thể “khuy gối” để mọi người có thể dễ dàng đi lên hơn. Để xem các tuyến và lịch trình chuyên chở của GO, hãy gọi số:
 - ▶ Số miễn phí: 1-888-438-6646
 - ▶ Tại Toronto: 416-869-3200

Các tổng đài hỏi đáp về sức khỏe

- ▶ Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ Hội Người Bệnh Alzheimer Canada (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – các dịch vụ và nguồn lực chăm sóc sức khỏe tâm thần cho người cao niên mắc bệnh tuổi già
- ▶ Viện Quốc Gia dành cho Người Mù Canada (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – thông tin về các chứng bệnh như cườm nước, đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng
- ▶ Hội Người Bệnh Viêm Khớp/Mạng Lưới Người Bệnh Viêm Khớp Canada (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ Quỹ Tim và Đột Quy Canada (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ Hội Người Bệnh Parkinson Canada (www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ Để được giải đáp thắc mắc về các quan ngại liên quan đến sức khỏe của quý vị, hãy gọi đường dây y tế Telehealth, một dịch vụ miễn phí của Chính quyền Ontario, phục vụ suốt 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần:
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3601-5