



Ομαδική επιμόρφωση
Ηλικιωμένων
οδηγών

Περιεχόμενα

1.	Εισαγωγή.....	1
2.	Ικανότητες των ηλικιωμένων οδηγών.....	1
3.	Οι συνέπειες της ηλικίας.....	2
4.	Οι πιθανές επιδράσεις των φαρμάκων στην οδήγηση.....	6
5.	Πρακτικές για τη διατήρηση της οδηγητικής ικανότητας.....	8
6.	Προσωπικό πρόγραμμα δράσης.....	8
7.	Κύκλος ασφαλούς οδήγησης.....	14
8.	Καταστάσεις υψηλού κινδύνου.....	15
9.	Η σημασία των πινακίδων.....	19
10.	Εναλλακτικές λύσεις.....	21
11.	Επίλογος.....	24
12.	Περισσότερες πληροφορίες.....	25
13.	Κατάλογος λαμβανόμενων φαρμάκων.....	26

1. Εισαγωγή



Σκοπός

Καλωσορίσατε στο πρόγραμμα ομαδικής επιμόρφωσης ηλικιωμένων οδηγών του Υπουργείου Συγκοινωνιών του Οντάριο. Οι στόχοι του προγράμματος είναι να:

- ▶ Ενισχύσουμε τις ικανότητες των ηλικιωμένων οδηγών
- ▶ Συζητήσουμε για την επίδραση της ηλικίας στην οδήγηση
- ▶ Βοηθήσουμε στο χειρισμό ειδικών καταστάσεων κατά την οδήγηση σε κίνηση
- ▶ Επαναλάβουμε ορισμένους κανόνες οδήγησης και πινακίδες κυκλοφορίας
- ▶ Σας βοηθήσουμε στην ακίνδυνη οδήγηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αλλά επίσης να
- ▶ Σας βοηθήσουμε να αποφασίσετε πότε πρέπει να περιορίσετε ή να σταματήσετε την οδήγηση



Φυλλάδιο

Αυτό το φυλλάδιο είναι για εσάς. Περιέχει σημαντικές πληροφορίες από το σεμινάριο επιμόρφωσης και σας συμβουλεύουμε να το μελετήσετε στο σπίτι. Επίσης, σας βοηθάει να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα για ασφαλή οδήγηση.

2. Ικανότητες των ηλικιωμένων οδηγών

- ▶ **Αξιολόγηση** - Η σωστότερη αξιολόγηση εξαρτάται από την πείρα. Η ιστορία μας παρέχει πολλά παραδείγματα ηγετών οι οποίοι συνέβαλαν στην ροή της σε μεγαλύτερη ηλικία. Ακόμα και σήμερα, οι περισσότεροι ηγέτες στον κόσμο ξεπερνάνε την ηλικία των 60.

- ▶ **Εμπειρία** - Οι ηλικιωμένοι διαθέτουν πλούσια πείρα. Οι περισσότεροι από εμάς, έως την ηλικία των 80, διαθέτουμε οδηγητική εμπειρία πολλών ετών σε διαφορετικά οδοστρώματα και καταστάσεις.
- ▶ **Ζωτικότητα** - Με τα σημερινά δεδομένα, οι ηλικιωμένοι ζουν περισσότερο, με πιο υγιή και δραστήριο τρόπο.
- ▶ **Υπευθυνότητα** - Σαν ηλικιακή ομάδα, οι ηλικιωμένοι είναι αρκετά υπεύθυνοι. Πολύ μικρό ποσοστό ηλικιωμένων οδηγεί υπό την επήρεια αλκοόλ.
- ▶ **Ικανότητα προσαρμογής** – Αποδεδειγμένα, οι ηλικιωμένοι μπορούν να προσαρμοστούν σε **πολλές καταστάσεις** - που προκύπτουν σε αυτοκινητόδρομους. Πολλοί επίσης έχουν αλλάξει τις οδηγητικές τους συνήθειες. Παραδείγματος χάριν, επιλέγουν να μην οδηγούν κατά τις νυχτερινές ώρες, υπό δυσμενείς καιρικές συνθήκες ή σε κυκλοφοριακή συμφόρηση. Αυτή η ικανότητα προσαρμογής έχει μεγάλη σημασία καθώς αντιλαμβάνομαστε τις συνέπειες της ηλικίας.

3. Οι συνέπειες της ηλικίας

Γνωρίζοντας τον εαυτό μας

Σαν οδηγοί, όλοι έχουμε διαφορετικές ικανότητες και συνήθειες. Όλοι οι οδηγοί πρέπει να γνωρίζουν καλά τις ικανότητές τους και τα όριά τους για να μπορούν να λαμβάνουν τις σωστές αποφάσεις (όπως για το πότε και πού να οδηγούν).

Μεγάλη σημασία έχει να γνωρίζουμε το βαθμό της ικανότητάς μας

Αν και όλοι γερνάμε διαφορετικά, εν τούτοις, όλοι παρατηρούμε τις αλλαγές στο σώμα μας με το πέρασμα του χρόνου. Παρόλο που αυτές οι αλλαγές δεν έχουν πολύ έντονη επίδραση στην καθημερινή μας ζωή, μπορούν, όμως, να επηρεάσουν την οδήγηση.

Γνωρίζετε ότι οι οδηγοί πολλές φορές πρέπει να λαμβάνουν 8 έως 12 αποφάσεις κάθε χιλιόμετρο ή μισό μίλι; Μερικές φορές, ο χρόνος για αυτές τις αποφάσεις είναι λιγότερος από μισό δευτερόλεπτο.

Αυτό σημαίνει ότι ακόμα και μια μικρή αλλαγή που επιφέρει η ηλικία μπορεί να έχει μεγάλη διαφορά στις οδηγικές συνήθειες. Η ενημέρωση σχετικά με την επίδραση της ηλικίας στην οδήγηση, αποτελεί το πρώτο βήμα στην προσπάθεια παραμονής σας στην οδήγηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Αυτή η ενότητα του φυλλαδίου σας βοηθάει να σκεφτείτε μερικές από τις σημαντικότερες σωματικές αλλαγές (όραση, ακοή, χρόνος αντίδρασης και κίνησης) που μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα οδήγησης με το πέρασμα του χρόνου.

Όραση

Οι σταδιακές αλλαγές στην όραση, καθώς μεγαλώνουμε, μπορούν να οδηγήσουν στα εξής προβλήματα:

- ▶ Δε βλέπουμε καθαρά (ιδιαίτερα το πρωί ή αργά το βράδυ)
- ▶ Δεν υπολογίζουμε τις αποστάσεις
- ▶ Έχουμε μεγαλύτερη ευαισθησία στην αντηλιά (όπως συνδυασμός βροχής και ηλιακού φωτός στο παρμπρίζ του αυτοκινήτου)

Η όρασή σας εξετάζεται όταν ανανεώνετε το δίπλωμα οδήγησης για την πιστοποίηση της ικανότητάς σας. Εάν έχετε κάποιο από τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν, επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Να θυμάστε ότι πρέπει να γυρνάτε το κεφάλι ή το σώμα σας για να ελέγχετε το τυφλό σημείο του οπτικού σας πεδίου και γενικά την κατάσταση γύρω σας.

Διάφορες παθήσεις μπορούν επίσης να επηρεάσουν την όραση. Σε ηλικία των 75 ετών, σχεδόν οι μισοί από εμάς έχουν καταρράκτη, ενώ ένας στους τέσσερις έχει καταρράκτη σε προχωρημένο στάδιο. Ο καταρράκτης μπορεί να παρομοιαστεί με έναν “καταρράκτη” μπροστά στα μάτια σας και μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ικανότητα οδήγησής σας. Το ευχάριστο είναι ότι σήμερα αυτό το πρόβλημα διορθώνεται εύκολα.

Άλλες παθήσεις των ματιών που μπορούν να οδηγήσουν στη μείωση της όρασης ή και στην απώλειά της είναι το γλαύκωμα και ο κηλιδώδης εκφυλισμός (Macular Degeneration) (απώλεια της κεντρικής όρασης). Το γλαύκωμα, εάν διαγνωσθεί εγκαίρως, θεραπεύεται στις περισσότερες περιπτώσεις με επιτυχία. Υπάρχουν πολλές και αποτελεσματικές θεραπείες για όσους πάσχουν από κηλιδώδη εκφυλισμό. Συστηματικοί έλεγχοι της όρασης μπορούν να οδηγήσουν στην έγκαιρη διάγνωση αυτών των παθήσεων.

Ακοή

Σε ηλικία 65 ετών, το ένα τρίτο από εμάς παρουσιάζει μερική απώλεια ακοής. Σταδιακά η απώλεια αυξάνεται. Παθήσεις όπως η εμβοή και οι μολύνσεις μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ακοή. Συστηματικοί έλεγχοι μπορούν να βοηθήσουν στην έγκαιρη διάγνωση προβλημάτων τέτοιου είδους. Το ευχάριστο είναι ότι καθημερινά αναπτύσσονται καινούριες μέθοδοι για την βελτίωση της ακοής.

Η απώλεια της ακοής επηρεάζει την ικανότητα να ακούει κανείς τις κόρνες, τις σειρήνες και τα φρεναρίσματα. Ενδεχομένως να χρειάζεται να βασίζεστε περισσότερο στην όρασή σας προκειμένου να αναπληρώσετε την εξασθενημένη ακοή σας.



Ευελιξία, κινητικότητα και αντοχή

Με το πέρασμα των χρόνων, μειώνεται η ευελιξία και η κινητικότητά μας στο λαιμό, στους ώμους, στα χέρια και το σώμα. Η έλλειψη ευλυγισίας επιδρά στην ικανότητα να:

- ▶ Ελέγχουμε το τυφλό σημείο του οπτικού πεδίου
- ▶ Παρακολουθούμε την κίνηση και τους πεζούς στη διασταύρωση
- ▶ Εισερχόμαστε σε οδούς με κυκλοφορία
- ▶ Παραχωρούμε σωστά προτεραιότητα, πραγματοποιούμε οπισθοπορεία και στάθμευση

Πολλοί άνθρωποι σε προχωρημένη ηλικία πάσχουν από αρθρίτιδα. Η οστεοαρθρίτιδα, η πιο συνηθισμένη μορφή αρθρίτιδας, προσβάλλει τις κλειδώσεις του σώματος ενώ δημιουργεί οίδημα και άλγος. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι λιγότερο συνηθισμένη αλλά πιο οδυνηρή. Και οι δύο μορφές της αρθρίτιδας, όμως, δυσκολεύουν την κίνηση. Η οστεοπόρωση (ασθένεια των οστών) επίσης μπορεί να καταστήσει την κίνηση δύσκολη και οδυνηρή.

Παράλληλα με την ευελιξία και την κινητικότητα, ελαττώνεται και η δύναμη σε ηλικιωμένα άτομα, ιδιαίτερα εάν δεν γυμνάζονται.

Η δύναμη στα χέρια έχει μεγάλη σημασία για τον έλεγχο του τιμονιού, ειδικά όταν απαιτούνται γρήγορες ή άμεσες κινήσεις. Η δύναμη στα πόδια είναι σημαντική για τα πεντάλ των φρένων και του γκαζιού ειδικά σε καταστάσεις που απαιτούν γρήγορη δράση.

Το ευχάριστο είναι ότι η ευελιξία, η αντοχή και ο χρόνος αντίδρασης μπορούν να βελτιωθούν με τακτική εξάσκηση.

Συγκέντρωση και χρόνος αντίδρασης

Σταδιακές αλλαγές μπορούν να παρατηρηθούν επίσης στο

- ▶ Χρόνο αντίδρασης (πιο βραδύς)
- ▶ Στη συγκέντρωση (αποσπάται πιο εύκολα) και
- ▶ Στο συντονισμό (υπάρχει δυσκολία)



Ασθένειες όπως Πάρκινσον και το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την αυτοσυγκέντρωση, το συντονισμό και το χρόνο αντίδρασης

Είναι πάντοτε προτιμότερο να αποφεύγετε τις δυσμενείς οδηγικές συνθήκες, όταν υπάρχει τέτοια δυνατότητα

4. Οι πιθανές επιπτώσεις των φαρμάκων στην οδήγηση

- ▶ Υπνηλία
- ▶ Ζάλη
- ▶ Θαμπή όραση
- ▶ Δυσκολία συγκέντρωσης και παραμονής σε κατάσταση αγρυπνίας
- ▶ Σύγχυση
- ▶ Κενά μνήμης
- ▶ Δυσκολία κατά την παραμονή σε σωστή πορεία (παραμονή σε σωστή λωρίδα)

Εάν παρουσιάζετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, δεν πρέπει να οδηγείτε. Περιμένετε ώσπου να αισθανθείτε καλύτερα, πάρτε ταξί ή ζητήστε από κάποιον να σας οδηγήσει στον προορισμό σας. Εάν σας παρουσιαστεί κάποιο από αυτά τα συμπτώματα κατά την οδήγηση, καταλάβετε την λωρίδα έκτακτης ανάγκης και ξεκουραστείτε. Ειδοποιήστε το γιατρό σας.

Ορισμένα φάρμακα (όπως ηρεμιστικά, αντικαταθλιπτικά, υπνωτικά και ορισμένα παυσίπονα) είναι πιθανόν να δημιουργήσουν τα συμπτώματα αυτά και να επηρεάσουν την οδηγική σας ικανότητα. Ορισμένα αντιισταμινικά φάρμακα (κατά των αλλεργιών) καθώς και συνταγές κατά του κρυολογήματος και της γρίπης μπορούν επίσης να προκαλέσουν υπνηλία.

Φάρμακα με συνταγή αλλά και χωρίς ('φυσικά' ή με 'βάση τα βότανα') μπορεί να προκαλούν παρενέργειες. Φάρμακα, τα οποία πωλούνται χωρίς τη συνταγή γιατρού σε συνδυασμό με αυτά που ενδεχομένως λαμβάνετε μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες ή να αλλοιώσουν τη δράση των φαρμάκων σας.



Να διαβάζετε πάντοτε προσεκτικά τις προειδοποιητικές ετικέτες των σκευασμάτων! Αν δεν είστε απολύτως σίγουροι, ρωτήστε το φαρμακοποιό.

Οι μεγαλύτερη στην ηλικία πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί. Γιατί;

- ▶ Οι ηλικιωμένοι συνήθως κάνουν χρήση περισσότερων φαρμάκων
- ▶ Ο κίνδυνος από τις παρενέργειες και επιπλοκές αυξάνεται με τον αριθμό των φαρμάκων που λαμβάνονται
- ▶ Με την ηλικία, το σώμα αντιδρά διαφορετικά. Απαιτείται περισσότερος χρόνος για τη διάσπαση ή την απορρόφηση ενός φαρμάκου
- ▶ Αυτό αφορά και το αλκοόλ. Ενώ οι ηλικιωμένοι καταναλώνουν λιγότερη ποσότητα αλκοόλ, εντούτοις, είναι αρκετή να επηρεάσει αρνητικά την οδήγησή τους. Η χρήση του αλκοόλ σε συνδυασμό με κάποια φάρμακα μπορεί να αποβεί πολύ επικίνδυνη
- ▶ Άλλοι παράγοντες όπως προβλήματα υγείας μπορούν να μεταβάλλουν την αντίδραση του σώματος στο αλκοόλ και σε συγκεκριμένα φάρμακα.

Συζητάτε τις πιθανές επιπτώσεις από κάθε φάρμακο που λαμβάνετε (με ή χωρίς συνταγή) με το γιατρό σας. Ρωτήστε εάν τα φάρμακα μπορούν να έχουν επιπτώσεις στην οδήγησή σας.

Κατάλογος φαρμακευτικής αγωγής

Όλοι οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν ένα πρόσφατο κατάλογο με όλα τα φάρμακα που λαμβάνουν (με ή χωρίς συνταγή). Εάν δεν έχετε ήδη ένα τέτοιο κατάλογο, στο τέλος αυτού του φυλλαδίου υπάρχει ένας ευκολόχρηστος πίνακας που μπορείτε να κόψετε. Κρατήστε ένα αντίγραφο αυτού του καταλόγου στο πορτοφόλι σας και στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου σας.

Έχετε τον μαζί σας όταν επισκέπτεστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας και συζητήστε το μαζί τους. Εάν παρουσιάζονται αρνητικές επιπτώσεις, ιδιαίτερα κατά τη λήψη νέου φαρμάκου, ενημερώστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας. Μπορεί να σας προτείνουν κάποιες αλλαγές (όπως να λαμβάνετε τα φάρμακα το βράδυ αντί για πρωί). Ποτέ μη σταματάτε τη λήψη κάποιου φαρμάκου ή τροποποιείτε τη δόση του χωρίς τη συγκατάθεση του γιατρού σας.

5. Σωστές πρακτικές για τη διατήρηση της οδηγητικής ικανότητας

Καθώς περνάει η ηλικία, απαιτείται μεγαλύτερη προσοχή για το τι συμβαίνει γύρω μας. Η ευλυγισία του λαιμού και του σώματος δε μας επιτρέπουν να βλέπουμε με ευκολία τα πράγματα γύρω μας. Για να παραμείνουμε ικανοί οδηγοί θα πρέπει:

- ▶ Να προβαίνουμε σε τακτικούς ιατρικούς ελέγχους, σε ελέγχους όρασης και ακοής
- ▶ Να προσέχουμε το σώμα μας (σωστή διατροφή, επαρκής ύπνος)
- ▶ Να γυμναζόμαστε
- ▶ Να εξασκούμαστε πνευματικά
- ▶ Να ενημερωνόμαστε για τις παρενέργειες των φαρμάκων και του αλκοόλ

Οι τακτικοί ιατρικοί έλεγχοι καθώς και η ανανέωση των φαρμάκων είναι απαραίτητες διαδικασίες για την έγκαιρη πρόληψη και θεραπεία των διαφόρων ασθενειών. Σωστή διατροφή, αρκετός ύπνος, πνευματική εξάσκηση (διάβασμα, λύση σταυρόλεξων ή παιχνίδια τράπουλας) επίσης μας βοηθούν στη διατήρηση της αυτοσυγκέντρωσης κατά την οδήγηση.

Οι συστηματικές ασκήσεις βελτιώνουν την ευελιξία, την αντοχή, την ισορροπία, το συγχρονισμό. Βοηθούν στη σωστή οδήγηση και στην αποφυγή πιθανής πτώσης.

Το ευχάριστο είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσετε την άσκηση και θα διαπιστώσετε αμέσως τη διαφορά στη φόρμα σας. Για να πάρετε αντίγραφο του Canada's Physical Activity Guide for Older Adults, ανατρέξτε στο τέλος αυτού του φυλλαδίου. Επίσης, σκεφτείτε τη συμμετοχή σας σε μαθήματα γυμναστικής για ηλικιωμένους στα τοπικά κέντρα προχωρημένης ηλικίας της κοινότητάς σας. Υπάρχουν πολλά ευχάριστα προγράμματα για να διαλέξετε όπως ασκήσεις στο νερό, Τάι Τσι, γιόγκα και χορός.

6. Προσωπικό πρόγραμμα δράσης

Το να γνωρίζετε καλά τις ικανότητές σας είναι το κλειδί για την ασφαλή οδήγηση (τόσο για την προσωπική σας ασφάλεια, όσο και για την ασφάλεια των συνοδηγών και των άλλων οδηγών).

Πολλοί άνθρωποι αλλάζουν τις οδηγικές τους συνήθειες με το πέρασμα του χρόνου χωρίς, όμως, να το παρατηρούν. Άλλοι, ωστόσο, δεν αντιλαμβάνονται τις αλλαγές που βιώνουν, οι οποίες επηρεάζουν την οδηγική τους ικανότητα. Αυτή η Ενότητα σας παρέχει συμβουλές για το πως να συμβιβάζεστε με διάφορες δυσκολίες στην οδήγηση.

Ο επιτηρητής σας θα σας παρέχει οδηγίες για αυτή την άσκηση. Όταν φτάσετε σπίτι, πρέπει να εκτιμήσετε με ειλικρίνεια τις ικανότητές σας και να δημιουργήσετε το Προσωπικό σας πρόγραμμα δράσης για ασφαλή οδήγηση.

1. Κυκλώστε κάθε πρόταση (δυσκολία ή πρόβλημα) που σας αφορά, έπειτα
2. Κυκλώστε όποιες από τις παρακάτω οδηγίες βρίσκετε πιο βοηθητικές.

Όραση κατά τις νυχτερινές ώρες και αντηλιά

Η μειωμένη όραση καθιστά δυσκολότερη την ανάγνωση των πινακίδων και τον εντοπισμό των πεζών ή των ποδηλατών.

1. Κατά την οδήγηση τις νυχτερινές ώρες δυσκολεύεστε να δείτε;
2. Σας ενοχλεί η αντηλιά ή τα φώτα άλλων αυτοκινήτων;
3. Αισθάνεστε την ανάγκη να μειώσετε ταχύτητα προκειμένου να αναγνωρίσετε άγνωστες πινακίδες;



Οδηγίες:

- ▶ Αποφύγετε την οδήγηση κατά τις νυχτερινές ώρες
- ▶ Εάν, όμως, είναι απαραίτητη αφήστε χρόνο προσαρμογής για τα μάτια σας (5')
- ▶ Αποφύγετε την αντηλιά και κοιτάξτε προς τη δεξιά πλευρά του δρόμου και όχι απευθείας στα οχήματα της αντίθετης πορείας
- ▶ Οδηγείτε, όπου είναι εφικτό, σε δρόμους με καλό φωτισμό
- ▶ Εξετάζετε συχνά την όρασή σας
- ▶ Διατηρείτε το παρμπρίζ, το τζάμι εσωτερικά και τα φώτα του αυτοκινήτου καθαρά
- ▶ Φοράτε καλά γυαλιά ηλίου
- ▶ Ανάβετε τα φώτα 30 λεπτά πριν τη δύση του ηλίου
- ▶ Φοράτε πάντα τα γυαλιά που σας συνέστησε ο γιατρός πρόσφατα, όχι τα παλιά σας γυαλιά ή τα γυαλιά κάποιου άλλου

Περιφερειακή όραση και ευλυγισία

Καθώς μεγαλώνουμε απαιτείται μεγαλύτερη προσοχή στο τι συμβαίνει γύρω μας. Η ευλυγισία του λαιμού και του σώματος καθιστούν τον εντοπισμό των πραγμάτων γύρω μας πιο δύσκολο.

1. Δυσκολεύεστε να γυρίσετε προκειμένου να ελέγξετε το τυφλό σημείο του οπτικού σας πεδίου;
2. Εκπλήσσεστε όταν διαπιστώνετε στο πλάι σας διερχόμενα οχήματα;
3. Τυχαίνει να μην παρατηρείτε πεζούς ή ποδηλάτες σε διασταύρωση;



Οδηγίες:

- ▶ Κάνετε τακτικά ασκήσεις ευλυγισίας
- ▶ Προσέξτε καλά τι συμβαίνει και στις δύο πλευρές του αυτοκινήτου σας καθώς και μπροστά στο δρόμο
- ▶ Ελέγχετε συχνά τους καθρέφτες. Μειώστε το τυφλό σημείο του οπτικού σας πεδίου αριστερά ρυθμίζοντας τους πλευρικούς καθρέπτες. Αρχικά, γυρίστε το κεφάλι σας προς το παράθυρο, ρυθμίστε τον καθρέπτη σας προς τα έξω έτσι, ώστε όταν κοιτάζετε στην εσωτερική γωνία του καθρέπτη βλέπετε ίσα-ίσα το πλαϊνό τμήμα του οχήματός σας. Εάν χρησιμοποιείτε καθρέπτη με μεγάλη γωνία εξασκηθείτε πριν τη χρήση του.
- ▶ Μην οδηγείτε στο τυφλό σημείο του οπτικού πεδίου των άλλων οχημάτων
- ▶ Ελέγχετε πάντοτε πριν πραγματοποιήσετε οπισθοπορεία
- ▶ Προσέχετε τους πεζούς σε διασταυρώσεις. Να θυμάστε πάντα ότι έχουν προτεραιότητα. Προσέχετε τις πινακίδες και τα σήματα ειδικά στις διαβάσεις των πεζών και στις σχολικές περιοχές.
- ▶ Να αποφεύγετε την οπισθοπορεία σε χώρους στάθμευσης.
- ▶ Να σταθμεύετε το αυτοκίνητό σας με τρόπο, ώστε να μπορείτε να φύγετε προχωρώντας εμπρός.

Κρίση και αντίδραση

Δυσκολία στο να ελέγχετε τις αποστάσεις και καθυστερημένος χρόνος αντίδρασης μπορούν να καταστήσουν το σωστό χειρισμό κατά την γρήγορη κυκλοφορία προβληματικό.

1. Δυσκολεύεστε να οδηγείτε σε μεγάλη κίνηση;
2. Δυσκολεύεστε να εκτιμήσετε την ταχύτητα και την απόσταση των άλλων οχημάτων;
3. Θεωρείτε ότι τα πράγματα είναι πολύ γρήγορα για εσάς προκειμένου να λάβετε σωστή απόφαση κατά την οδήγηση;



Οδηγίες:

- ▶ Τηρήστε αποστάσεις ασφαλείας από τα οχήματα που βρίσκονται γύρω από το δικό σας
- ▶ Τηρήστε απόσταση 3 δευτερολέπτων από το προπορευόμενο όχημα
- ▶ Ελαττώστε ταχύτητα σε κακές καιρικές συνθήκες ή συνθήκες κακού οδοστρώματος
- ▶ Φρενάρτε απαλά και σταδιακά
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι οι μπροστινοί τροχοί είναι μπροστά ενώ περιμένετε να στρίψετε αριστερά
- ▶ Προτιμήστε να κάνετε 3 δεξιές στροφές παρά μία αριστερή
- ▶ Προσχεδιάζετε τη διαδρομή σας
- ▶ Ελέγχετε τον εσωτερικό καθρέφτη όταν φρενάρετε.
- ▶ Να εξασκείτε τακτικά το μυαλό σας (λύνοντας σταυρόλεξα ή παζλ)
- ▶ Να αποφεύγετε την οδήγηση σε κακοκαιρία.
- ▶ Να αποφεύγετε την οδήγηση σε μεγάλη κίνηση και σε δρόμους ταχείας κυκλοφορίας
- ▶ Να οδηγείτε εντός των ορίων ταχύτητας, καθώς η οδήγηση σε πολύ χαμηλές ταχύτητες δεν είναι ασφαλής
- ▶ Επιλέξτε δρόμο με χαμηλότερα όρια ταχύτητας.
- ▶ Οδηγείτε στη δεξιά πλευρά όπου αυτό είναι δυνατόν.
- ▶ Προειδοποιήστε εγκαίρως για τις προσθέσεις σας και ελέγχετε τους καθρέφτες σας συχνά

Αυτοσυγκέντρωση

Τα μικρά κενά στην προσοχή μπορούν να οδηγήσουν στο να μην παρατηρήσετε σημαντικές πληροφορίες όπως φωτεινή σηματοδότηση, πινακίδες STOP και άλλες πινακίδες ελέγχου κυκλοφορίας.

1. Χάνεστε κατά την οδήγηση;
2. Αλλάζετε λωρίδα ή εισέρχεστε σε κίνηση χωρίς να ελέγχετε;
3. Έχετε την τάση να οδηγείτε πιο γρήγορα ή πιο αργά από τα υπόλοιπα αυτοκίνητα;
4. Είστε αφηρημένοι ή αποσπάται η προσοχή σας κατά την οδήγηση;



Οδηγίες:

- ▶ Μην επιτρέπετε στους επιβάτες, στο ράδιο ή στο κινητό τηλέφωνο να σας αποσπούν την προσοχή.
- ▶ Φροντίστε να οδηγείτε κατά τις πρωινές ώρες εκτός αιχμής που είστε πιο ξεκούραστοι, η κίνηση και η αντηλιά είναι μειωμένες
- ▶ Προγραμματίστε τη διαδρομή σας έτσι, ώστε να απαιτούνται λιγότερα δρομολόγια
- ▶ Αποφύγετε δρόμους με πολλή κίνηση
- ▶ Κάντε συχνά διαλείμματα, σταματάτε για να ξεκουραστείτε και να περπατήσετε λίγο
- ▶ Αφήστε να οδηγήσει κάποιος άλλος όταν είσαστε κουρασμένοι ή σταματήστε για να ξεκουραστείτε
- ▶ Αποφύγετε την οδήγηση σε δρόμους που δε γνωρίζετε καλά
- ▶ Κατά την οπισθοπορεία, βεβαιωθείτε ότι η ταχύτητα είναι σωστά τοποθετημένη και το πόδι σας βρίσκεται στο σωστό πεντάλ
- ▶ Μην οδηγείτε όταν είστε αναστατωμένοι
- ▶ Μην οδηγείτε σε καταστάσεις που σας προκαλούν νευρικότητα
- ▶ Ελέγχετε πάντοτε τους καθρέφτες και κοιτάζετε στο πλάι πριν αλλάξετε λωρίδα ή εισέλθετε σε κίνηση

Άλλες χρήσιμες συμβουλές

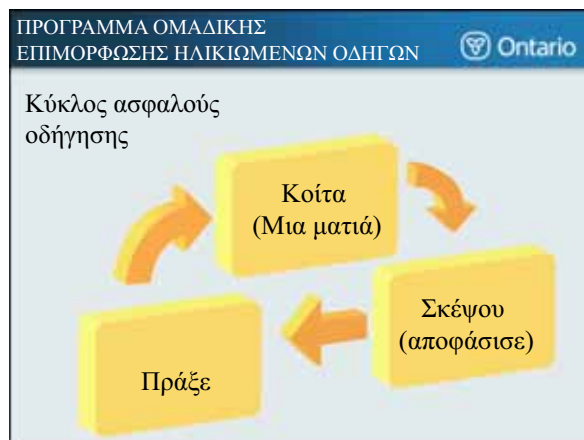
Κατά τη διάρκεια συζητήσεως στην τάξη, η ομάδα σας μπορεί να σκέφτηκε κι άλλες χρήσιμες συμβουλές. Καταγράψτε όσες θεωρείτε πιο σημαντικές

Είναι σημαντικό να διατηρείτε το Προσωπικό σας πρόγραμμα δράσης ασφαλές και ενημερωμένο. Με το πέρασμα του χρόνου θα διαπιστώνετε περισσότερες αλλαγές. Πρέπει να συνεχίζετε να ενημερώνεστε για τους τρόπους ασφαλούς οδήγησης που μπορούν να σας βοηθήσουν.

Όσο πιο πολλές δυσκολίες σας παρουσιάζονται, τόσο πιο σημαντικό είναι να επανεξετάξετε την οδήγησή σας και να συμβουλευέστε τον ιατρό σας, την οικογένεια και τους φίλους σας.

Είναι καθήκον όλων των οδηγών να προβούν σε αλλαγές προκειμένου να βελτιώσουν την οδήγησή τους.

7. Κύκλος ασφαλούς οδήγησης



Κοίτα (Μια ματιά)

Κοιτάζοντας (ή ρίχνοντας μια ματιά) σημαίνει ότι εφιστάτε την προσοχή σας σε ό,τι συμβαίνει γύρω σας και στο τι κάνουν οι άλλοι οδηγοί. Πρέπει πάντα να γνωρίζετε τι συμβαίνει μπροστά, πίσω και στα πλάγια του αυτοκινήτου σας. Θυμηθείτε ότι πρέπει να εστιάσετε την προσοχή σας στο δρόμο σε αρκετή απόσταση από το σημείο που βρίσκεστε. Καθώς μεγαλώνουμε, τείνουμε να επικεντρωνόμαστε στο σημείο μπροστά μας. Όσο πιο γρήγορα αντιληφθούμε κάποιο πρόβλημα, τόσο περισσότερο χρόνο έχουμε στη διάθεσή μας να αντιδράσουμε. Παραδείγματα που απαιτούν την προσοχή μας είναι: τα φώτα πέδησης του προπορευόμενου οχήματος, όχημα έκτακτης ανάγκης σε διασταύρωση, προπορευόμενο όχημα που πραγματοποιεί στροφή, κορνάρισμα ή πινακίδες και φωτεινός σηματοδότης.

Σκέψου (αποφάσεις)

Τώρα που γνωρίζετε καλά τι συμβαίνει στο δρόμο, πρέπει να ερμηνεύσετε αυτά τα γεγονότα και να αποφασίσετε πώς πρέπει να αντιδράσετε με βάση αυτό που βλέπετε και ακούτε. Για παράδειγμα, γιατί το προπορευόμενο όχημα έχει αναμμένα τα φώτα πέδησης; Μήπως πρέπει και εσείς να μειώσετε ταχύτητα; Πόσο κοντά είναι το όχημα που ακολουθεί; Αυτό που ακούγεται είναι σειρήνα; Από που προέρχεται;

Πράξε

Τελικά πρέπει να πράξετε. Για παράδειγμα, όταν βλέπετε μια διασταύρωση μπροστά με πινακίδα STOP πρέπει να ελέγξετε τον εσωτερικό καθρέφτη, να πατήσετε τα φρένα απαλά, και σιγά σιγά να σταματήσετε σε ασφαλή απόσταση από το προπορευόμενο όχημα.

Η σωστή οδηγητική συμπεριφορά μπορεί να κάνει τη διαφορά.

8. Καταστάσεις υψηλού κινδύνου

Οι νέοι οδηγοί παρουσιάζουν το μεγαλύτερο ποσοστό ατυχημάτων . Οι ηλικιωμένοι (80 και άνω) με βάση τη συχνότητα οδήγησης έρχονται δεύτεροι .

Επειδή οι ηλικιωμένοι είναι πιο ευαίσθητοι, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να τραυματιστούν ή να πεθάνουν από ατυχήματα.

Οι ηλικιωμένοι επίσης έχουν την τάση να εμπλέκονται σε συγκεκριμένα ατυχήματα. Η ενημέρωση μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αποφυγή ή το σωστό χειρισμό αυτών των καταστάσεων.

Καταστάσεις που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι:

- ▶ Οπισθοπορεία
- ▶ Διασταυρώσεις δρόμων
- ▶ Στροφές (ειδικά αριστερά)
- ▶ Παραχώρηση προτεραιότητας (από δεξιά)
- ▶ Τήρηση αποστάσεων
- ▶ Είσοδος ή έξοδος από αυτοκινητόδρομους, κυκλοφορία
- ▶ Τήρηση σωστής λωρίδας και ταχύτητας
- ▶ Αναγνώριση πινακίδων
- ▶ Φωτεινοί σηματοδότες και πινακίδες STOP
- ▶ Ανταπόκριση σε καταστάσεις που απαιτούν άμεση αντίδραση

Ενώ, ορισμένες φορές, η οδήγηση μπορεί να αποτελεί πρόκληση, το ευχάριστο είναι ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να διαφυλάξουμε τόσο την προσωπική μας ασφάλεια όσο και την ασφάλεια των γύρω μας και παράλληλα να απολαμβάνουμε τα οφέλη της οδήγησης. Σε συνδυασμό με τις συμβουλές που αναφέρθηκαν ήδη, η γνώση των κανόνων είναι πρωταρχικής σημασίας για την ασφαλή οδήγηση.

Τα παρακάτω παραδείγματα προέρχονται από το Official Driver's Handbook του Υπουργείου Συγκοινωνιών του Οντάριο. Είναι το ίδιο φυλλάδιο που μελετήσατε για τη γραπτή σας εξέταση

Κρατήστε το φυλλάδιο σε προσιτό σημείο. Περιέχει πολλές περισσότερες χρήσιμες συμβουλές για ασφαλή οδήγηση που δεν μπορούν να συμπεριληφθούν σε αυτό το φυλλάδιο.

Οπισθοπορεία

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

- ▶ Κινείστε αργά
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τη σωστή ταχύτητα και το σωστό πεντάλ
- ▶ Ελέγξτε αν ο χώρος είναι ελεύθερος. Να προσέχετε πάντα τους πεζούς ή τους ποδηλάτες
- ▶ Κατά την πορεία σε ευθεία ή δεξιά, στρίψτε το σώμα και το κεφάλι σας προς τα δεξιά και κοιτάζετε πίσω
- ▶ Κατά την οπισθοπορεία ή τη στροφή αριστερά, γυρίστε και κοιτάξτε πάνω από τον αριστερό σας ώμο.
- ▶ Να ελέγχετε πάντα την αντίθετη πλευρά
- ▶ Εάν στρίβετε καθώς πραγματοποιείτε οπισθοπορεία ελέγξτε εάν διαθέτετε αρκετό χώρο μπροστά από το όχημά σας και δεν υπάρχει κανένα εμπόδιο που θα προκαλέσει σύγκρουση.



Διασταύρωση

Ελαττώστε ταχύτητα καθώς πλησιάζετε. Προσέξτε την κίνηση, τις πινακίδες προτεραιότητας, τις πινακίδες STOP, τους φωτεινούς σηματοδότες, τους ποδηλάτες και τους πεζούς.

Υπάρχουν δύο κύρια είδη διασταυρώσεων: ελεγχόμενες και μη ελεγχόμενες. Οι ελεγχόμενες διαθέτουν φωτεινούς σηματοδότες, πινακίδες προτεραιότητας ή πινακίδες STOP. Όταν η φωτεινή σήμανση είναι πράσινη, προχωρήστε προς τη διασταύρωση με σταθερή ταχύτητα. Εάν η σήμανση παρέμεινε πράσινη για αρκετό χρονικό διάστημα, ετοιμαστείτε να σταματήσετε. Εάν στο δρόμο μπροστά από τη διασταύρωση υπάρχει αυξημένη κίνηση, θυμηθείτε να σταματήσετε πριν εισέλθετε στη διασταύρωση ώστε να μην παρεμποδίσετε την κίνηση κατά την αλλαγή της φωτεινής σήμανσης.

Σε μη ελεγχόμενες διασταυρώσεις, όλα τα οχήματα οφείλουν να σταματήσουν. Εάν πλησιάζουν τη διασταύρωση δύο οχήματα ταυτόχρονα, προτεραιότητα έχει το όχημα από δεξιά.

Στροφές δεξιά

Ο κατάλληλος τρόπος να πραγματοποιήσετε σωστή στροφή δεξιά είναι:

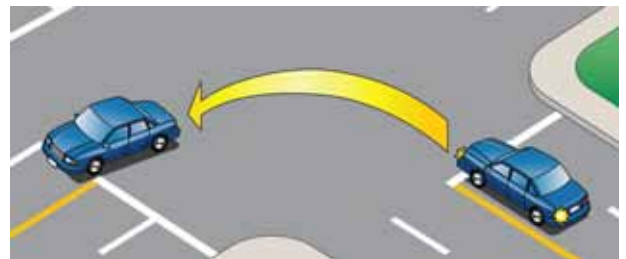
- ▶ Εξέρχεστε και εισέρχεστε στη δεξιά λωρίδα
- ▶ Προειδοποιείτε εγκαίρως
- ▶ Κοιτάζετε μπροστά, μετά αριστερά και δεξιά
- ▶ Έπειτα κοιτάζετε και πάλι αριστερά
- ▶ Ελέγχετε το τυφλό σημείο του οπτικού σας πεδίου στα αριστερά
- ▶ Πραγματοποιείτε τη στροφή



Στροφές αριστερά

Ο κατάλληλος τρόπος να πραγματοποιήσετε σωστή στροφή αριστερά είναι:

- ▶ Προειδοποιείτε εγκαίρως
- ▶ Προχωράτε στην αριστερή λωρίδα όταν είναι ελεύθερη
- ▶ Κοιτάζετε μπροστά, αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά
- ▶ Ελέγχετε το τυφλό σημείο του οπτικού σας πεδίου
- ▶ Στρίβετε όταν ο δρόμος είναι ελεύθερος.
- ▶ Όταν πραγματοποιείτε στροφή ενώ το όχημα είναι ακινητοποιημένο, οι τροχοί πρέπει να είναι σε ευθεία ώσπου να πραγματοποιήσετε τη στροφή
- ▶ Όταν πραγματοποιήσετε τη στροφή, επανέρχεστε στη δεξιά λωρίδα όταν αυτό είναι ασφαλές

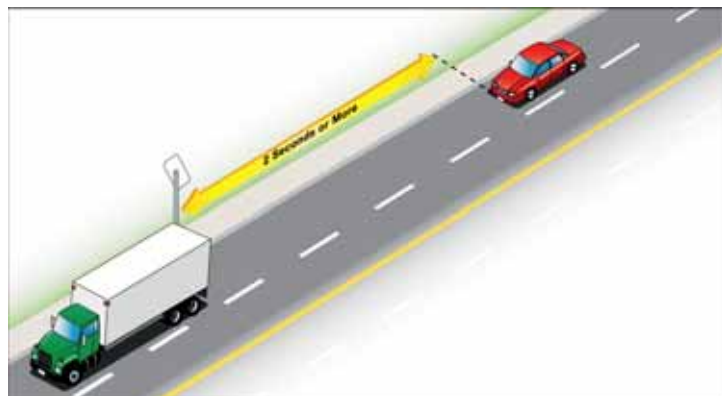


Να θυμάστε ότι μερικές φορές μπορεί να πραγματοποιείτε τρεις στροφές δεξιά (γυρίζοντας το τετράγωνο στην ίδια κατεύθυνση) παρά να πραγματοποιήσετε μία στροφή αριστερά.

Τήρηση αποστάσεων

Ο κανόνας των 2 δευτερολέπτων σας βοηθάει να προσδιορίσετε την απόσταση ασφαλείας υπό κανονικές συνθήκες οδήγησης. Εξαιτίας του καθυστερημένου χρόνου αντίδρασης, οι ηλικιωμένοι οδηγοί πρέπει να εφαρμόζουν τον κανόνα των 3 δευτερολέπτων.

- ▶ Επιλέξτε ένα νοητό σημάδι στο δρόμο μπροστά σας όπως μια πινακίδα ή ένα τηλεγραφικό στύλο.
- ▶ Όταν το πίσω μέρος του προπορευόμενου οχήματος περάσει το σημάδι, μετρήστε 3 δευτερόλεπτα.
- ▶ Όταν το μπροστινό μέρος του αυτοκινήτου σας φτάσει στο σημάδι, σταματήστε να μετράτε.

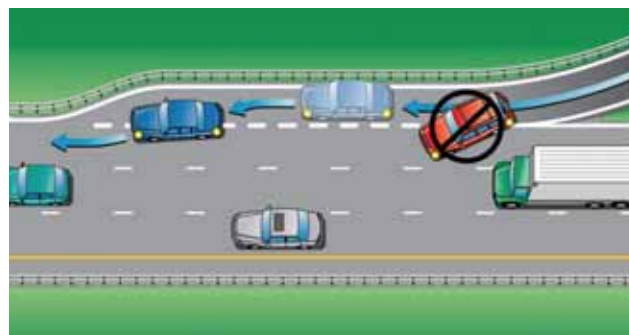


Εάν φτάσετε το σημάδι πριν προλάβετε να μετρήσετε τα τρία δευτερόλεπτα, σημαίνει ότι ακολουθείτε πολύ κοντά. Σε δυσμενείς καιρικές συνθήκες ή συνθήκες κακού οδοστρώματος, αφήστε περισσότερο χρόνο για να μπορέσετε να σταματήσετε ακίνδυνα.

Είσοδος στην κίνηση

Ο σωστός τρόπος εισόδου σε κίνηση είναι:

- ▶ Προσοχή στο τυφλό σημείο του οπτικού πεδίου όταν βρίσκεστε στη λωρίδα εισόδου
- ▶ Καθώς εισέρχεστε στη λωρίδα επιτάχυνσης, προειδοποιήστε, αυξήστε ταχύτητα έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στην ταχύτητα των κινούμενων οχημάτων
- ▶ Εισέλθετε ομαλά



Εάν η οδήγηση σε οδούς ταχείας κυκλοφορίας σας προκαλεί άγχος και θεωρείτε την ταχύτητα πολύ υψηλή για τα δικά σας δεδομένα, χρησιμοποιείτε οδούς με χαμηλότερα όρια ταχύτητας για να φτάσετε στον προορισμό σας. Προγραμματίστε τη διαδρομή σας εγκαίρως.

9. Η σημασία των πινακίδων

Σε συνδυασμό με τους κανόνες του δρόμου, πρέπει να προσέχετε και τις πινακίδες. Οι πινακίδες και οι φωτεινοί σηματοδότες σας υπαγορεύουν τις κινήσεις σας. Η παράλειψη μπορεί να οδηγήσει σε πρόστιμο. Η παράβλεψη των πινακίδων ή η άγνοιά τους μπορεί να αποβεί πολύ επικίνδυνη τόσο για εσάς όσο και για τους άλλους οδηγούς και πεζούς. Πρέπει να είστε ενήμεροι για τη σημασία αυτών των πινακίδων. Όταν οδηγείτε με 60 χιλιόμετρα την ώρα, δεν έχετε χρόνο να διαβάσετε το βιβλίο των οδηγών. Μερικά είδη πινακίδων επαναλαμβάνονται παρακάτω:

Να επαναλαμβάνετε τακτικά το 'Επίσημο βιβλίο οδηγών' για να είσαστε ενημερωμένοι σχετικά με τους κανόνες οδήγησης και τις πινακίδες.

Πινακίδες ρύθμισης της κυκλοφορίας



Απαγορεύεται η στροφή αριστερά σε αυτή τη διασταύρωση



Απαγορεύεται η είσοδος σε αυτόν το δρόμο



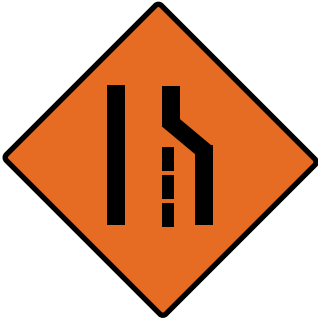
Πορεία μόνο προς την κατεύθυνση δεξιά



Απαγορεύεται η στροφή δεξιά σε κόκκινη φωτισήμανση

Οι πινακίδες ρύθμισης της κυκλοφορίας συνήθως είναι λευκές με μαύρα σήματα. Μπορεί να διαθέτουν πρόσθετο κόκκινο ή πράσινο χρωματισμό. Δίνουν συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με το πώς μπορούμε να ενεργήσουμε, τι επιτρέπεται και τι όχι.

Προειδοποιητικές πινακίδες



Η λωρίδα μπροστά κλειστή λόγω έργων. Ακολουθήστε τα όρια ταχύτητας και εισχωρήστε σε ανοιχτή λωρίδα



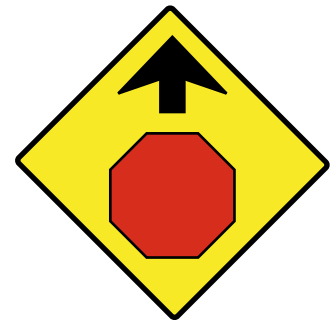
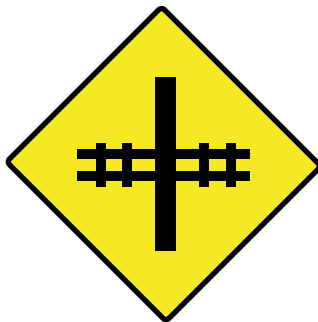
Ο δρόμος μπροστά χωρίζεται με νησίδα σε δύο διαφορετικές κατευθύνσεις. Παραμείνετε δεξιά. Η κάθε κατεύθυνση είναι μονόδρομη.



Φωτεινή σηματοδότηση μπροστά. Μειώστε ταχύτητα.

Οι περισσότερες προειδοποιητικές πινακίδες έχουν χρώμα κίτρινο και μας προειδοποιούν για αλλαγές στην κυκλοφορία που απαιτούν την προσοχή μας.

Άλλες πινακίδες



Παραδείγματα άλλων πινακίδων: παραχώρηση προτεραιότητας, σιδηροδρομικές γραμμές, STOP, έργα σε οδόστρωμα, οχήματα που μετακινούνται πολύ αργά, πινακίδες κατεύθυνσης κλπ. Είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε σημασία στο τι σημαίνουν οι πινακίδες ώστε να οδηγούμε ακίνδυνα.

Καινούριος νόμος – προτεραιότητα στα λεωφορεία

Είναι πάντα ευγενικό να παραχωρούμε προτεραιότητα σε λεωφορεία. Τώρα, όμως, αυτό έγινε νόμος. Λεωφορεία με αυτό το σήμα στην πίσω πλευρά τους μας προειδοποιεί να εισέλθουμε στη λωρίδα μας παραχωρώντας προτεραιότητα στο λεωφορείο.

Αυτό το σήμα βρίσκεται στο πίσω μέρος του λεωφορείου ακριβώς πάνω από το αριστερό φλας.



Καινούριος νόμος – οχήματα έκτακτης ανάγκης

Όταν αστυνομικά οχήματα, ασθενοφόρα ή πυροσβεστικά οχήματα πλησιάζουν από οποιαδήποτε κατεύθυνση, με προβολείς ή σειρήνες ενεργοποιημένες, οι οδηγοί οφείλουν να μετακινηθούν δεξιά και να σταματήσουν. Επίσης τα οχήματα αυτά έχουν προτεραιότητα σε διασταύρωση.

Ένας καινούριος νόμος αναγκάζει τους οδηγούς όταν πλησιάζουν σταματημένο όχημα έκτακτης ανάγκης αναβοσβήνοντας τα κόκκινα φώτα (κινούμενο προς την ίδια κατεύθυνση ή στην άκρη του δρόμου) να μειώνουν ταχύτητα και να πλησιάζουν με μεγάλη προσοχή. Εάν ο δρόμος έχει δύο ή περισσότερες λωρίδες προς την ίδια κατεύθυνση, ο οδηγός πρέπει να μετακινηθεί στην άλλη λωρίδα, εάν αυτό είναι ασφαλές.

10. Εναλλακτικές λύσεις

Η μεγάλη απόφαση

Ενώ οι οδηγίες που παρέχει αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την οδηγική σας ασφάλεια και άνεση, έρχεται κάποια στιγμή που όλοι πρέπει να σκεφτούμε ότι πρέπει να μειώσουμε τις μετακινήσεις μας με το αυτοκίνητο ή και να τις σταματήσουμε.

Συχνά αυτό δεν είναι εύκολη απόφαση. Μπορεί να χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητό μας για ψώνια, τραπεζικές υποθέσεις, ραντεβού καθώς και για τις κοινωνικές μας δραστηριότητες. Δε θέλουμε να επιβαρύνουμε άλλους και εκτιμούμε την ανεξαρτησία που μας παρέχει η οδήγηση.

Μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν να παραδεχτούν ότι δεν είναι πλέον ακίνδυνοι οδηγοί. Άλλοι αισθάνονται θυμό ή κατάθλιψη. Αν και τα συναισθήματα αυτά είναι φυσιολογικά, είναι καλό να γνωρίζουμε ότι άλλοι ηλικιωμένοι έχουν μειώσει τις μετακινήσεις τους με αυτοκίνητο ή έχουν εγκαταλείψει την οδήγηση χωρίς κανένα πρόβλημα υιοθετώντας καινούριο τρόπο ζωής, πράγμα που ο καθένας μας μπορεί να κάνει.

Πράγματα που πρέπει να προσέχουμε

Πολλοί άνθρωποι μειώνουν σταδιακά την οδήγηση, ώσπου μια μέρα, απλά σταματούν να οδηγούν. Άλλοι προβληματίζονται για το πότε πρέπει να μειώσουν τις μετακινήσεις τους. Σας παρέχουμε εδώ μερικά σημάδια που θα σας επισημάνουν ότι μπορεί να μην είσαστε πια ασφαλής οδηγός και ότι πρέπει να σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις αντί της οδήγησης:

1. Είμαι ανήσυχος όταν οδηγώ;
2. Μου κορνάρουν συχνά οι άλλοι οδηγοί;
3. Έχω κάνει μερικές μικρο-παραβάσεις και παρ' ολίγον ατυχήματα;
4. Η οικογένειά μου και οι φίλοι μου ανησυχούν με τον τρόπο που οδηγώ;
5. Τα παιδιά μου εμπιστεύονται την οδήγησή μου;
6. Έχω χαθεί ποτέ όταν οδηγούσα ή ξέχασα πού έπρεπε να πάω;

Άλλες λύσεις

Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις αντί της οδήγησης. Ανακαλύψτε τι είναι διαθέσιμο στην περιοχή σας και αρχίστε να χρησιμοποιείτε αυτές τις επιλογές.

- ▶ Λεωφορεία, ταξί και άλλα μέσα συγκοινωνίας
- ▶ Να σας μεταφέρουν φίλοι ή συγγενείς
- ▶ Να έχετε αυτοκίνητο και οδηγό να το οδηγεί
- ▶ Προγραμματισμένη παραλαβή από λεωφορείο ή παραλαβή κατά παραγγελία από κέντρα προχωρημένης ηλικίας και άλλες οργανωμένες ομάδες
- ▶ Κουπόνια ταξί
- ▶ Περπάτημα
- ▶ Υπάρχουν ομάδες εθελοντών που προσφέρουν δωρεάν μεταφορά στους ηλικιωμένους (κοιτάξτε στο τέλος του φυλλαδίου για περισσότερες πληροφορίες)



Κόστος

Ένας ανασταλτικός παράγοντας για τη χρήση του ταξί είναι το κόστος. Πολλές εταιρίες ταξί παρέχουν σύστημα προσφορών (κουπόνια) για τους τακτικούς πελάτες που μειώνει το κόστος. Αν και δεν υπάρχει αντίρρηση ότι το κόστος για τις μετακινήσεις με το ταξί είναι υψηλό, έχετε σκεφτεί πόσο σας στοιχίζει να χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας; Αξίζει τον κόπο να συγκρίνετε αυτά τα έξοδα ειδικά εάν οδηγείτε κυρίως στη γειτονιά σας για ψώνια, τράπεζες, εκκλησία, επίσκεψη σε φίλους κλπ.

Στα έξοδα του αυτοκινήτου περιλαμβάνονται τα εξής: Μείωση της αξίας του, έξοδα συντήρησης, ασφάλεια και βενζίνη. Ένας πολύ απλός υπολογισμός εξόδων για ένα χρόνο είναι: Μείωση της αξίας = \$2000 (υπολογίζοντας ότι πληρώσατε \$22000 και το κρατήσατε για 10 χρόνια). Συντήρηση = \$500, ασφάλεια = \$1.500 και βενζίνη = \$780 (υπολογίζοντας ότι ξοδεύετε \$15 κάθε εβδομάδα). Αυτά ανέρχονται στο ποσό των \$4.780 (χωρίς να υπολογίζουμε έξοδα άδειας, στάθμευσης, πλυσίματος και άλλα).

Αυτό σημαίνει ότι θα μπορούσατε να ξοδέψετε \$92 την εβδομάδα σε ταξί.

Σημειώστε ότι αυτός ο υπολογισμός δεν περιλαμβάνει έσοδα από την επένδυση για το κόστος του αυτοκινήτου καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του.

Το κόστος χρήσης των αστικών συγκοινωνιών είναι πολύ χαμηλότερο.

Έγκαιρος προγραμματισμός

Αντί να οδηγείτε, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε λεωφορεία, ταξί ή να μοιράζεστε δρομολόγια με άλλους. Και αν αποφασίσετε να μετακομίσετε από το σπίτι σας σε διαμέρισμα ή σε στέγη ηλικιωμένων, προσπαθήστε να βρίσκεται κοντά σε αστική ή τοπική συγκοινωνία.

Περπάτημα

Το περπάτημα είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειώσετε την οδήγηση, να ελαττώσετε τη μόλυνση του περιβάλλοντος και να γυμναστείτε. Καθώς περνούν τα χρόνια, περπατάμε πιο αργά απ' ό τι συνηθίζαμε. Συχνά, χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να διασχίσουμε μία διασταύρωση ως πεζοί ή να αποφύγουμε επικίνδυνες περιστάσεις.

Μην ξεχάσετε να αφήσετε στη διάθεσή σας αρκετό χρόνο να περάσετε μία διασταύρωση και να στέκεστε σε ασφαλές σημείο του δρόμου.

Ζητήστε συμβουλή

Προγραμματίστε εγκαίρως τον καιρό που θα αποσυρθείτε από την οδήγηση και σταδιακά σταματήστε την εντελώς. Συζητήστε το με την οικογένειά σας, τους φίλους σας και το γιατρό σας. Όλοι μαζί θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε σχετικά με την παράταση της οδήγησης που ταιριάζει στις ανάγκες σας.

11. Σημαντικές υπενθυμίσεις

- ▶ Να αναγνωρίζετε τις ικανότητες και τις αδυναμίες σας
- ▶ Να κάνετε τακτικές ιατρικές εξετάσεις
- ▶ Να είστε προσεκτικοί με τα φάρμακα
- ▶ Να διαχειρίζεστε σωστά την οδήγησή σας
- ▶ Να γνωρίζετε τους νόμους της οδήγησης και τις πινακίδες
- ▶ Σκεφτείτε άλλες επιλογές εκτός από την οδήγηση
- ▶ Να αισθάνεστε υπεύθυνοι για την ασφάλεια στους δρόμους

12. Περισσότερες πληροφορίες

- ▶ Για απάντηση σε ερωτήσεις σχετικά με την άδεια οδήγησης, τηλεφωνήστε στο Υπουργείο Συγκοινωνιών
 - Δωρεάν 1-800-387-3445
 - 416-235-2999
- ▶ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια ηλικιωμένων οδηγών ή άλλα επιμορφωτικά προγράμματα ηλικιωμένων οδηγών:
 - Canada Safety Council στο www.safety-council.org ή 613-739-1566
 - Canadian Automobile Association στο www.caa.ca ή 613-247-0117
- ▶ Για πληροφορίες σχετικά με τη σωματική άσκηση, παραγγείλετε το φυλλάδιο Physical Activity Guide for Older Adults από το Health Canada
 - Δωρεάν 1-888-334-9769
 - www.healthcanada.ca/paguide
- ▶ Για πληροφορίες σχετικά με τοπική συγκοινωνία για ηλικιωμένους στην περιοχή σας, καλέστε τη Seniors' INFOLine
 - Δωρεάν 1-888-910-1999
 - Στο Τορόντο 416-314-7511
- ▶ Το GO Transit διαθέτει δρομολόγια τρένων και λεωφορείων που συνδέουν το Τορόντο με άλλες κοινότητες. Οι ηλικιωμένοι 65 ετών και άνω ταξιδεύουν με μισό εισιτήριο. Όλα τα τρένα GO έχουν ειδικούς διαδρόμους για αναπηρικές καρέκλες και πολλά λεωφορεία GO «χαμηλώνουν» για να διευκολύνουν την επιβίβαση. Για τα δρομολόγια της GO Transit τηλεφωνήστε :
 - Δωρεάν: 1-888-438-6646
 - Στο Τορόντο: 416-869-3200
- ▶ Για ερωτήσεις σχετικά με προβλήματα υγείας, τηλεφωνήστε στο Telehealth. Είναι μία δωρεάν υπηρεσία από την κυβέρνηση του Οντάριο 7 μέρες την εβδομάδα, 24 ώρες την ημέρα.
 - 1-866-797-0000

13. Προσωπικά σχόλια

Κατάλογος της φαρμακευτικής μου αγωγής

ΦΑΡΜΑΚΟ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ	ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

ISBN 978-1-4249-4804-8

