



التقدم في العمر والقيادة:
برنامج أونتاريو لتجديد رخص القيادة للسائقين في عمر
80 عامًا
فأكثر
(قراءة تكميلية)

جدول المحتويات

| | |
|----|---|
| 3 | 1. مقدمة |
| 3 | 2. نقاط قوة السائقين من كبار السن في عمر 80 فأكثر |
| 4 | 3. آثار التقدم في السن على القيادة |
| 8 | 4. الأدوية والقيادة |
| 12 | 5. ممارسات جيدة للحفاظ على اللياقة للقيادة |
| 13 | 6. قائمة التحقق الخاصة بعادات القيادة |
| 19 | 7. دورة القيادة الآمنة |
| 20 | 8. حالات القيادة عالية الخطورة |
| 24 | 9. أهمية الإشارات |
| 27 | 10. بدائل القيادة |
| 29 | 11. تذكيرات ختامية |
| 30 | 12. المزيد من المعلومات |

1. مقدمة

الهدف

مرحبًا بك في جلسة التعليم الجماعي لقادة السيارات من كبار السن بوزارة النقل بأونتاريو. أهداف هذه الجلسة هي كما يلي:



- ◀ تعزيز السلامة على الطريق
- ◀ الاستفادة من نقاط قوتك كقائد سيارة كبير في السن
- ◀ مناقشة آثار التقدم في العمر على القيادة
- ◀ تقديم معلومات عن آثار الأدوية على القيادة
- ◀ مساعدتك في التعامل مع الحالات المرورية التي لها أهمية خاصة
- ◀ مراجعة بعض قواعد الطريق وإشارات المرور
- ◀ مساعدتك في القيادة بأمان لأطول مدة ممكنة، ولكن أيضًا
- ◀ مساعدتك في أن تقرر ما هو الوقت المناسب للحد من القيادة أو التوقف عنها

2. نقاط قوة السائقين من كبار السن في عمر 80 فأكثر

- ◀ الحكم - أفضل حكم يأتي مع الخبرة. التاريخ مليء بالقادة الذين قدموا أعظم إسهاماتهم في مرحلة متأخرة من العمر. والكثير من قادة العالم الحاليين هم في الستينات من عمرهم أو أكثر.
- ◀ الخبرة - كبار السن لديهم الكثير جدًا من الخبرة. حين نصل إلى عمر الثمانين، معظمنا يكون معتادًا على القيادة منذ سنوات طويلة، على جميع أنواع الطرق وفي مختلف أنواع المواقف.
- ◀ المعرفة - كبار السن لديهم كم هائل من المعرفة المتراكمة طول رحلتهم مع القيادة حول السلامة على الطريق وأساليب القيادة الجيدة.
- ◀ الحيوية - كبار السن الآن يعيشون لفترات أطول، ويتمتعون بصحة أفضل وحياة أكثر نشاطًا.
- ◀ المسؤولية - كمجموعة، كبار السن يتحلون بقدر كبير من المسؤولية. كبار السن لديهم معدل منخفض من شرب الكحوليات مع القيادة وغيرها من السلوكيات الأخرى الخطيرة في القيادة مثل زيادة السرعة مقارنة بالسائقين في الفئات العمرية الأخرى.
- ◀ القدرة على التكيف - يُظهر كبار السن أن بإمكانهم التكيف مع التغييرات الكثيرة التي حدثت في الطرق والسيارات على مدى السنين. الكثير من كبار السن أيضًا يغيرون عاداتهم في القيادة (مثال: يختارون عدم القيادة في الليل أو في الطقس السيء أو في الازدحام المروري). وتعتبر القدرة على التكيف مهمة جدًا ونحن نمر بآثار التقدم في السن.

3. آثار التقدم في السن على القيادة

التعرف على نفسك

كلنا لدينا قدرات ومهارات مختلفة في القيادة. جميع السائقين يحتاجون إلى معرفة كل من نقاط قوتهم والقيود المفروضة عليهم بحكم السن، وذلك من أجل اتخاذ قرارات صائبة (مثل متى يقود السيارة ومتى لا يقود).

الشيء المهم هو أن تعرف مستوى قدرتك الشخصية.

في حين أننا نتقدم في العمر بمعدلات مختلفة، إلا أننا جميعاً نمر ببعض التغيرات في أجسادنا مع تقدمنا في العمر. وهذا يعني أنه حتى التغيرات الصغيرة المرتبطة بالعمر يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في قرارات القيادة، ومن ثم يمكن أن تؤثر على السلامة على الطريق. من المهم أن يكون عندك وعي ذاتي وأن تعرف أنواع التغيرات التي قد تؤثر على قدرتك على القيادة بأمان. إن معرفة المزيد عن كيفية تأثير التقدم في العمر على القيادة هي الخطوة الأولى لجعلك تستمر في القيادة لمدة أطول.

هل تعلم أن السائقين في الغالب يحتاجون إلى اتخاذ من 8 إلى 12 قراراً كل كيلومتر أو كل نصف ميل؟ أحياناً يكون أمامك أقل من نصف ثانية لاتخاذ قرار.

هذا الجزء من الكتيب يعطيك نظرة عامة عن أشهر وأهم أنواع التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر والتي يمكن أن تؤثر على قدرتك على القيادة (أي: الرؤية، المرونة/الحركة/القوة، والتغيرات الأخرى مثل الوقت المستغرق في رد الفعل، والتركيز، والاختلالات الإدراكية).

التغيرات التدريجية في الرؤية مع تقدمنا في العمر قد تؤدي إلى مشكلات:

◀ رؤية الأشياء المتحركة

◀ الرؤية المسافة التي يمكن الحكم عليها بشكل أقل وضوحًا (خاصة في الليل أو في المساء أو عند الفجر)

◀ زيادة الحساسية من الوهج (مثل الأمطار والأضواء الموجودة على الزجاج الأمامي)

يتم اختبار مستوى الرؤية لديك عند تجديدك لرخصة القيادة للتأكد من أنه مطابق لمعايير القيادة. إذا كانت لديك أي من هذه المشكلات، فاعرض نفسك على طبيب.

يمكن للظروف الطبية أن تؤثر أيضًا على الرؤية.

هل تعلم أنه في عمر 75، تقريبًا نصفنا يُصاب بإعتام عدسة العين في وقت مبكر، وحوالي شخص من كل أربعة أشخاص يُصاب بمرحلة متقدمة من مرض إعتام عدسة العين.

إعتام عدسة العين هو كأمها هناك شلال أمام عينيك، ويمكن أن يؤثر بشكل خطير على قدرتك على القيادة. الشيء الجيد هو أن المشكلة الآن يمكن معالجتها بسهولة.

اضطرابات العين الأخرى التي قد تؤدي إلى تقليل الرؤية أو حتى فقدان البصر هي الزرق والضمور البقعي (فقدان الرؤية المركزية الحادة). تصبح هذه الاضطرابات منتشرة عند الكبار الذين يتخطون عمر الستين، وإذا تم اكتشاف الزرق مبكرًا فمن الممكن علاجه بنجاح في معظم الحالات. هناك علاجات جديدة وناجحة للعديد من الأشخاص المصابين بالضمور البقعي. والأشخاص المصابون بمرض السكري يمكن أيضًا أن يعانون من تغيرات في الرؤية بسبب الاضطراب. يمكن لفحوصات العين المنتظمة أن تكتشف هذه المشكلات.

في عمر 65، ثلثنا يعاني من نوعٍ من فقدان السمع. ويزداد فقدان السمع تدريجيًا مع التقدم في العمر. يمكن للمشكلات الطبية (مثل الطنين أو الرنين في الأذنين والالتهابات) أيضًا أن تعوق السمع. يمكن اكتشاف هذه المشكلات من خلال فحوصات السمع المنتظمة. ومن حسن الحظ أنه يتم طوال الوقت تطوير وسائل مساعدة أفضل للسمع.



يؤثر السمع أيضًا على قدرتك على سماع منبهات السيارات وصفارات الانذار والمكايح (الفرامل). يمكن تضطر أيضًا لأن تعتمد على الرؤية بشكل أكبر للتعويض عن فقدان السمع.

المرونة والحركة والقوة

من تقدمنا في العمر، كثيرًا ما نعاني من زيادة التصلب ومن قلة نطاق الحركة في العنق والكتفين والذراعين والساقين والجذع. وكما هو الحال مع المرونة أو الحركة، تقل القوة أيضًا مع التقدم في العمر، خاصة إذا لم يكن الشخص نشطًا من الناحية البدنية. إذا كنت تفتقر إلى المرونة والحركة والقوة في أطرافك أو مفاصلك، فيمكن أن تؤثر على قدرتك على القيادة.

تؤثر المرونة على قدرتك على:

- ▶ التحقق من البقعة العمياء لديك
- ▶ متابعة السيارات والمشاة عند التقاطعات
- ▶ الاندماج مع السيارات القادمة
- ▶ التنازل عن الجانب الأيمن من الطريق، وركن السيارة، وإيقاف السيارة في موقف السيارات

تذكر، يجب أن تدير رأسك أو جسمك للتحقق من البقعة العمياء لديك ولرؤية ما حولك.

لحسن الحظ فإن التمارين الرياضية وتمارين التمديد يمكن أن تحسن المرونة وقوة العضلات ونطاق الحركة. تحدث إلى طبيبك حول كيف يمكن أن تصبح أكثر نشاطًا.

الكثير من الأشخاص يصابون بالتهاب المفاصل مع التقدم في العمر. هشاشة العظام، وهي أكثر أشكال التهاب المفاصل شيوعاً (والتي تصيب 1 كل 10 شخص بالغ في كندا) تصيب مفاصل الجسم وتسبب التورم والألم. التهاب المفاصل الروماتويدي أقل شيوعاً، ولكنه أكثر إيلاًماً. يمكن لكل من شكلي التهاب المفاصل تقييد الحركة. هشاشة العظام (أمراض العظام) أيضاً تجعل التحرك أكثر صعوبة وإيلاًماً. هناك أحوال أخرى مثل الفيبروميالغيا، والذئبة ومرض النقرس يمكن أن تحد أيضاً من المرونة والحركة والقوة.

ضعف العضلات أو تصلب العضلات يمكن أن تجعل من الصعب عليك أن تقود السيارة. على سبيل المثال، تعتبر قوة الذراعين مهمة للتحكم بشكل آمن في عجلة القيادة، خاصة عندما تحتاج إلى عمل تحركات سريعة أو مفاجئة. تعتبر قوة الساق مهمة للضغط على البنزين والفرامل، خاصة عندما تحتاج إلى اتخاذ إجراءات سريعة.

وقت رد الفعل والتركيز



مع التقدم في العمر، يمكن أيضاً أن تمر بتغيرات تدريجية في:

◀ وقت رد الفعل أو الاستجابة (أبطأ)

◀ التركيز (يمكن تشتيته بسهولة)

◀ والتنسيق (أضعف)

هناك مشكلات طبية مثل مرض باركنسون والسكتة الدماغية ومرض، ومرض لو جيريج والهزات، وتشنجات العضلات يمكن أن تحد من التنسيق مما يجعل من الصعب الاستجابة للأحداث المفاجئة على الطريق.

الاختلالات الإدراكية

يعاني السائقون من كبار السن من زيادة خطورة المعاناة من الاختلال الإدراكي والعتة في وقت متأخر من العمر.

يؤثر العتة على المخ وعلى قدرة المرء على التفكير والتذكر والتحدث. وهو يخلّ بقدرة الشخص على التفكير المنطقي، وذاكرته، ومهاراته اللغوية. حوالي 10% من الكنديين فوق عمر 65 يعانون من العتة؛ ويزيد المرض من احتمالية حدوث التصادم بمقدار 4.7 أضعاف. السائقون المصابون بالعتة من المحتمل أن يرتكبوا مناورات غير آمنة أثناء القيادة، مثل الدوران غير المناسب أو السير على مسافة قريبة جداً من سيارة أخرى)

قد يكون من الصعب اكتشاف الاختلالات الإدراكية الخفيفة. والأشخاص المصابون بهذه الاختلالات عادة ما يعانون من مشكلات أكبر في الذاكرة مقارنة بغيرهم من نفس العمر. إلا أن هذه الاختلالات الخفيفة قد تتطور وتتحول إلى عتة أو زهايمر، عادة في غضون خمس سنوات، وأحياناً في فترة زمنية أقصر.

من الجيد دائماً مناقشة المشكلات الإدراكية مع طبيبك، وليس فقط التغيرات الجسدية.

4. الأدوية والقيادة

- ◀ النعاس الدوخة
- ◀ عدم وضوح الرؤية
- ◀ صعوبات التركيز وغياب النوم
- ◀ الارتباك
- ◀ هفوات الذاكرة
- ◀ صعوبة السير في مسار ثابت (البقاء في الحارة المناسبة)

يحتاج كبار السن إلى الحذر من تناول الأدوية والقيادة

يميل كبار السن في عمر 80 وأكثر إلى تناول أدوية أكثر من الفئات العمرية الأخرى. ومن الشائع عند كبار السن تناول وصفات طبية متعددة - ثلث الكبار في عمر 65 فأكثر يتناولون خمس وصفات أو أكثر! بعض الأدوية (سواء التي تؤخذ بوصفة أو بدونها) لها آثار جانبية يمكن أن تجعل القيادة غير آمنة، لذا فمن المهم توخي الحذر.

- ◀ تزيد خطورة الآثار الجانبية والتفاعلات مع عدد الأدوية التي يتم تناولها.
- ◀ عند تناول دواء واحد قد لا يتم الإخلال بالقيادة، ولكن تناول مجموعات من الأدوية يمكن أن يسبب ذلك.
- ◀ الكحول الممزوج بأدوية معينة يمكن أيضاً أن يكون خطيراً جداً.
- ◀ مع التقدم في العمر، تتفاعل أجسادنا بشكل مختلف. يأخذ الجسم وقتاً أطول لتحليل الدواء أو التخلص منه.
- ◀ قد تغير المشكلات الطبية أيضاً من استجابة الجسم لأدوية معينة.

الآثار المحتملة للأدوية على القيادة:

- ◀ النعاس/الخمول
- ◀ الارتباك وصعوبة التركيز
- ◀ الدوخة / الدوار
- ◀ الرؤية المشوشة
- ◀ الهزات
- ◀ تباطؤ وقت رد الفعل
- ◀ هفوات الذاكر

يمكن لهذه الأعراض أن تجعل من الصعب البقاء في الحارة المناسبة على الطريق، والحفاظ على السرعة المناسبة، والحفاظ على مسافة آمنة بينك وبين السيارة التي أمامك، والتفاعل مع إشارات الطريق، والرد سريعاً (بالفرامل أو الانحراف لتفادي الاصطدام).

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فيجب ألا تقود السيارة. انتظر إلى أن تشعر بتحسن، أو خذ تاكسي أو اجعل أحدًا يقود لك. إذا ظهر عليك أي من هذه الآثار الجانبية أثناء القيادة، فأوقف السيارة وخذ قسطاً من الراحة. أخبر طبيبك بذلك.

أي أدوية تخذل بالجهاز العصبي المركزي (المخ والحبل الشوكي) يمكن أن تجعل القيادة غير آمنة. هناك بعض الأدوية من المرجح أن تسبب الأعراض المذكورة بالأعلى وأن تؤثر على القدرة على القيادة. وهذه قد تشمل:

- ◀ المهدئات والمسكنات
- ◀ الأدوية المضادة للاكتئاب والأدوية المضادة للقلق
- ◀ المخدرات (مسكنات الألم)
- ◀ مرخيات العضلات
- ◀ مضادات الهيستامين المسكنة (للحساسية وحمى القش)
- ◀ أدوية البرد والإنفلونزا

بعض هذه الأدوية متاح دون وصفة طبية أو قد تكون أدوية «طبيعية» أو «عشبية». من المهم أن تتذكر أن الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية يمكن أيضاً أن تكون لها آثار جانبية تجعل القيادة غير آمنة.

اقرأ دائماً ملصقات التحذير بعناية! إذا لم تكن متأكدًا، اسأل الصيدلي.

قائمة تفاعلات الأدوية

يجب على جميع كبار السن أن يحتفظوا بقائمة محدّثة لجميع الأدوية التي يتناولونها بوصفة طبية أو بدون وصفة. قم بتعبئة قائمة مثل القائمة الموجودة هنا واحتفظ بنسخة معك في حقيبتك أو محفظتك وفي درج التابلوه في سيارتك. احتفظ بهذه القائمة معك عندما تزور الطبيب والصيدلاني وراجعها معهما.

تحدث إلى الطبيب والصيدلاني

- ◀ قم بإعداد قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها.
- ◀ اسأل دائماً عما إذا كان الدواء يمكن أن يؤثر على قدرتك على القيادة.
- ◀ اقرأ ملصقات التحذير واسأل عن التفاعلات مع الأدوية الأخرى.
- ◀ كن حذرًا عند تناول أدوية دون وصفة طبية.
- ◀ إذا كانت لديك أي آثار جانبية سلبية، خاصة عند بدء دواء جديد، فأخبر الطبيب أو الصيدلاني.
- ◀ لا تتوقف أبدًا عن تناول الدواء أو تغيير الجرعة دون التحدث إلى الطبيب أو الصيدلاني أولاً.
- ◀ إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان الدواء يؤثر على قدرتك على القيادة، فخذ حذرك، ولا تقد السيارة بعد تناوله.

ناقش الآثار المحتملة لكل دواء تتناوله (سواء الأدوية التي بوصفة أو بدون) مع طبيبك. استفسر عما إذا كان الدواء قد تكون له أي آثار محتملة على القيادة.

قائمة تفاعلات الأدوية الخاصة بي

| هل يمكن أن أقود السيارة وأنا أستخدم هذا الدواء (نعم أو لا)؟ | تاريخ البدء | الدواء |
|---|-------------|--------|
| | | .1 |
| | | .2 |
| | | .3 |
| | | .4 |
| | | .5 |
| | | .6 |
| | | .7 |
| | | .8 |
| | | .9 |
| | | .10 |
| | | .11 |
| | | .12 |
| | | .13 |
| | | .14 |
| | | .15 |

6. ممارسات جيدة للحفاظ على اللياقة للقيادة

ليس المهم هو الوعي بالآثار التي قد يُلحقها التقدم في العمر بقدرتك على القيادة فحسب؛ بل من المهم بنفس القدر الحفاظ على نمط معيشة صحي بشكل عام. إن العيش بشكل صحيّ يساعد في الحفاظ على اللياقة للقيادة ويمكن أن يساعدك في الاستمرار في القيادة لوقت أطول. تذكر الآتي:

- ◀ أن تخضع لفحوصات طبية وفحوصات للرؤية والسمع بانتظام مع طبيبك.
- ◀ أن تأكل جيداً وتحصل على قسطٍ كافٍ من النوم.
- ◀ أن تحافظ على نشاطك البدني عن طريق التمارين (أي المشي والبستنة).
- ◀ أن تحافظ على نشاطك العقلي عن طريق القراءة أو حل الألغاز أو لعب البطاقات أو غيرها من الألعاب العقلية.
- ◀ أن تعلم تأثيرات الأدوية على القيادة.

الفحوصات الطبية، بما فيها مراجعة الأدوية، ضرورية لاكتشاف أي مشكلات طبية وعلاجها. التغذية الجيدة، والحصول على قدرٍ كافٍ من النوم، والحفاظ على النشاط العقلي (القراءة، أو لعب ألغاز الكلمات المتقاطعة أو لعب البطاقات)؛ كل هذا يساعد أيضاً على التركيز أثناء القيادة.

سوف تعمل ممارسة التمارين بانتظام على زيادة مرونتك وقوتك وتوازنك وتنسيقك. وسوف تساعدك على تفادي السقوط، وعلى القيادة بشكل أفضل!

لحسن الحظ فإن الوقت لا يعتبر متأخراً أبداً لكي تبدأ ممارسة التمارين، وسوف تلاحظ الاختلاف فوراً فيما تشعر به. لمعرفة كيف تصبح أكثر نشاطاً ولكي تحصل على إرشادات النشاط البدني الجديدة، انظر القسم 12 من هذا الكتيب. أيضاً فكّر في الانضمام إلى فصل تمارين لكبار السن في الحي الذي تسكن فيه أو في مراكز كبار السن. هناك الكثير من الفصول المرححة (مثل الرياضات المائية، وتاي تشي، واليوغا، والرقص) يمكنك الاختيار من بينها. تذكر استشارة طبيبك قبل البدء في برنامج تمارين جديد.

5. قائمة التحقق الخاصة بعادات القيادة

من المهم جدًا أن تتعرف على قدراتك الشخصية من أجل السلامة على الطريق (سلامتك وكذلك سلامة الركاب والسائقين الآخرين)

يغيّر الكثير من الناس عاداتهم في القيادة مع تقدمهم في السن دون التفكير كثيرًا في ذلك. ومع ذلك، يُخفق آخرون في ملاحظة التغييرات التي يمرون بها والتي تؤثر على القدرة على القيادة. يساعدك هذا القسم على معرفة بعض المشكلات أو التحديات التي قد تواجهها أثناء القيادة. بالنسبة لكل مشكلة، هناك العديد من عادات أو نصائح القيادة التي يمكنك استخدامها لتحسين مستوى السلامة.

من المهم أن نعرف نقاط قوتنا كسائقين، ولكن من المهم أيضًا أن نعرف حدودنا وأن نقيم بصراحة عاداتنا وقدراتنا في القيادة. أكمل التمارين التالية وحدد عادات القيادة الآمنة التي قد تساعدك في أن تصبح أكثر أمانًا على الطرق.

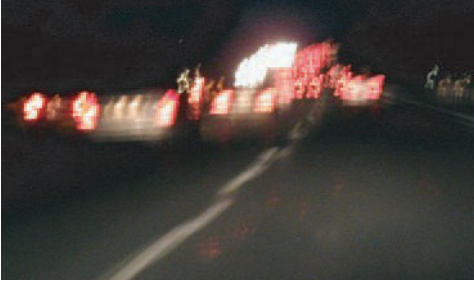
فيما يلي تمرين يمكنك القيام به في المنزل، سواء بمفردك أو مع أحد أفراد العائلة، من أجل أن تقيم بصراحة قدرتك الشخصية وأن تأتي بخطة عمل شخصية للقيادة الآمنة.

◀ . ضع دائرة حول كل عبارة (مشكلة) تنطبق عليك، ثم

◀ 2. ضع دائرة حول النصائح التي تعتقد أن بها أكبر فائدة فيما يلي.

الرؤية الليلية والتوهج

يمكن لقلة الرؤية الليلية أن تجعل من الصعب قراءة إشارات الطريق ومشاهدة المشاة أو راكبي الدراجات.



- ◀ هل تجد صعوبة في الرؤية عند القيادة في الليل؟
- ◀ هل يزعجك وهج الشمس أو أضواء السيارات الأخرى؟
- ◀ هل تضطر إلى الإبطاء من أجل قراءة إشارات الطريق غير المعروفة؟

نصائح:

- ◀ تجنب القيادة في الليل
- ◀ إذا احتجت إلى القيادة في الليل، انتظر 5 دقائق حتى تتكيف عينك مع الليل
- ◀ تجنب التوهج عن طريق النظر إلى الجانب الأيمن من الطريق وليس مباشر إلى السيارات القادمة
- ◀ قم بالقيادة على الطرق جيدة الإضاءة قدر الإمكان
- ◀ اخضع لفحوصات نظر بانتظام
- ◀ حافظ على نظافة الزجاج الأمامي، والنوافذ من الداخل ومصابيح السيارة
- ◀ ارتد نظارات شمس جيدة
- ◀ شغل المصابيح الأمامية قبل 30 دقيقة من غروب الشمس
- ◀ ارتد دائماً أحدث نظارات وصفها لك الطبيب. لا ترتد نظارات قديمة أو نظارات شخص آخر

مع تقدمنا في العمر، قد نحتاج إلى الاهتمام بشكل أكبر بما يدور حولنا. مرونة الرقبة والجزع قد تجعل من الصعب مشاهدة الأشياء حولنا.



هل تجد صعوبة في إدارة عنقك لتحقيق من البقعة العمياء؟

هل تتفاجئ أحياناً بسيارات تظهر بجانبك؟

هل أحياناً لا تلاحظ المشاة

أو من يقودون الدراجات عند التقاطعات؟

نصائح:

قم بتمارين المرونة بانتظام

تفقد الأشياء التي تحدث على جانبي سيارتك وعلى الطريق

افحص المرايا بانتظام. قلل من البقعة العمياء على الجانب الأيسر عن طريق ضبط المرايا الجانبية. أولاً، قم بإمالة رأسك على النافذة، واضبط المرايا للخارج بحيث عندما تنظر إلى الحافة الداخلية يمكنك بالكاد أن ترى جانب سيارتك. إذا كنت تستخدم مرآة واسعة الزاوية، فتدرب عليها قبل استخدامها على الطريق

تجنب القيادة في بقعة عمياء خاصة بسيارة أخرى

انتبه دائماً قبل ركن السيارة

انتبه للمشاة عند التقاطعات. تذكر أنهم يمتلكون الجانب الأيمن من الطريق. انتبه للإشارات، بما فيها الإشارات الموجودة معابر المشاة ومناطق المدارس.

تجنب الخروج بظهر السيارة من أماكن وقوف السيارات قدر الإمكان

اركن سيارتك بطريقة تمكّنك من الخروج للأمام وليس للخلف

قد تؤدي الصعوبة في الحكم على المسافات وأوقات رد الفعل البطيئة إلى تعصيب التعامل مع الحركة المرورية السريعة.



- ▶ هل تجد صعوبة في الخروج من الزحام المروري؟
- ▶ هل تجد صعوبة في الحكم على مسافة وسرعة السيارات الأخرى؟
- ▶ هل تجد صعوبة بالغة في اتخاذ قرارات قيادة جيدة بسبب الأحداث السريعة جدًا التي تدور حولك؟

نصائح:

- ▶ حافظ على مسافة فاصلة حول سيارتك
- ▶ حافظ على مسافة مدتها 3 ثوانٍ خلف السيارة التي أمامك
- ▶ قلل السرعة في الطقس السيء أو عند سوء أحوال الطريق
- ▶ اكبح الفرامل بهدوء وبشكل تدريجي
- ▶ تأكد من أن الإطارات الأمامية مستقيمة ومواجهة للأمام عند الانتظار للدوران لليسر
- ▶ أن تقوم بـ 3 دورانات لليمين أفضل من دوران لليسر
- ▶ خطط لرحلتك مستقبلاً
- ▶ تحقق من مرآة الرؤية الخلفية عند كبح الفرامل
- ▶ حافظ على نشاطك العقلي (مثال: الألغاز أو الكلمات المتقاطعة)
- ▶ تجنب القيادة في الطقس السيء
- ▶ تجنب الزحام المروري والقيادة على الطرق السريعة
- ▶ قم بالقيادة وفقاً لحد السرعة، القيادة ببطء شديد غير آمنة
- ▶ حوّل إلى طريق به حد سرعة أقل
- ▶ قم بالقيادة في الحارة اليمنى حسب الإمكان
- ▶ أشر إلى الاتجاهات التي تنوي التحويل إليها بمصباح الإشارة مقدماً
- ▶ راقب المرايا كثيراً
- ▶ فكّر في خيارات النقل البديلة

يمكن أن تؤدي هفوات الانتباه القصيرة إلى تفويت معلومات هامة مثل المصابيح وإشارات التوقف وأحوال المرور.



- ◀ هل تتوه أثناء القيادة؟
- ◀ هل تغير الحارات أحياناً أو تندمج في المرور دون أن تنظر؟
- ◀ هل تميل إلى القيادة بشكل أسرع أو أبطأ من السيارات الأخرى؟
- ◀ هل يتشتت انتباهك أو ينصرف انتباهك إلى أشياء أخرى أثناء القيادة؟

نصائح:

- ◀ لا تجع الركاب أو الراديو أو الهاتف المحمول يشتتون انتباهك
- ◀ أخفض صوت الراديو أو أطفأ الراديو تمامًا
- ◀ خطط للقيادة في منتصف الفترة الصباحية التي تكون فيها مرتاحًا جدًا، والمرور أخف، والتوهج أقل والرؤية في أفضل حالاتها
- ◀ خطط للطريق المؤدي إلى وجهتك بحيث تحتاج إلى القيام بمشاوير أقل، وتقلل من عدد اللفات (الدورات)
- ◀ تجنب الشوارع المزدحمة
- ◀ خذ فترات استراحة متكررة، وتوقف لتمديد أطراف جسمك والمشي
- ◀ دع شخصًا آخر يقود عندما تكون متعبًا أو توقف للراحة
- ◀ تجنب القيادة على الطرق التي لا تعرفها جيدًا
- ◀ عندما ركن السيارة تأكد من أن المحرك على الترس الصحيح وأن قدمك على الدواسة الصحيحة
- ◀ لا تقد السيارة وأنت غاضب
- ◀ انظر مرتين في كلا الاتجاهين قبل الدوران أو الدخول في تقاطع
- ◀ لا تقد السيارة في الحالات التي تجعلك متوترًا
- ◀ افحص دائماً المرآة وانتبه قبل أن تغير الحارات أو تندمج في حارة مرورية

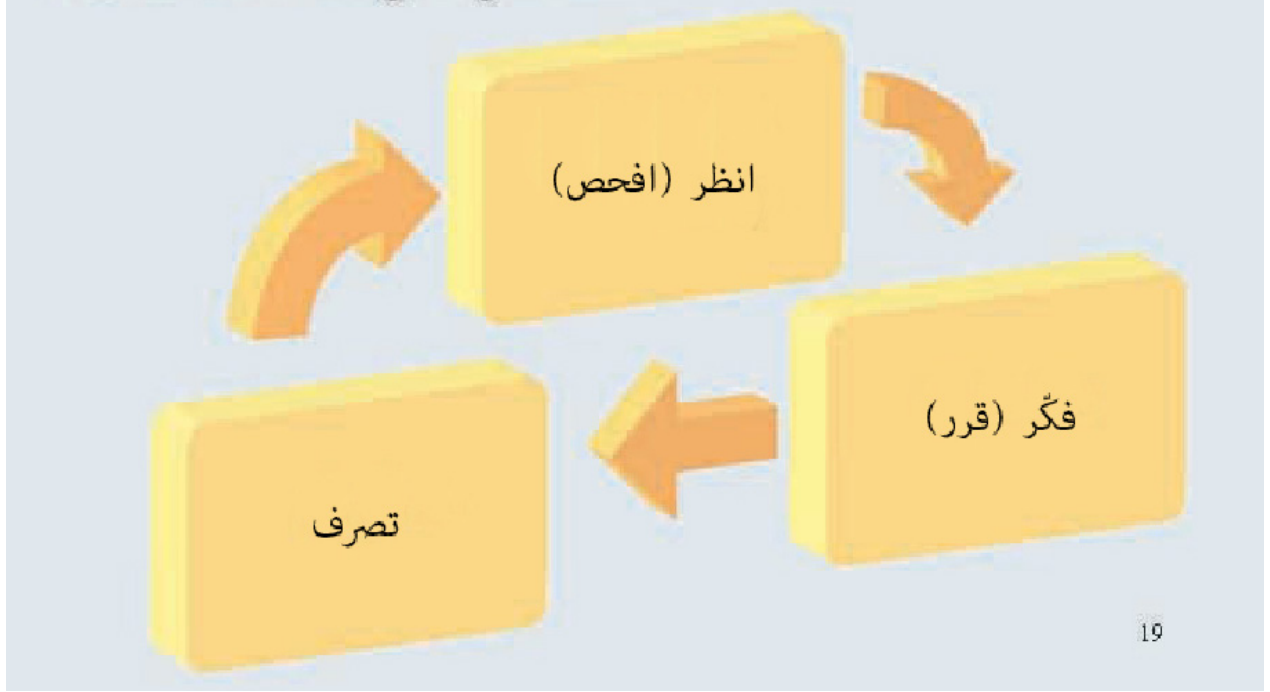
نصائح أخرى مفيدة

أثناء النقاش بالفصل، قد تخرج مجموعتك بنصائح أخرى. دوّن النصائح التي تعتقد أنها مفيدة.

من المهم أن تحافظ على تحديث خطة العمل الشخصية هذه من أجل القيادة الآمنة. مع تقدمك في السن، سوف تمر بالمزيد من التغييرات. يجب عليك أن تظل واعياً بما يمكنك فعله لكي تساعد نفسك على القيادة بأمان.

كلما واجهتك صعوبات، أصبح من المهم أكثر أن تفكر جيداً في موضوع قيادتك للسيارة وأن تفكر في التحدث مع الطبيب أو العائلة أو الأصدقاء.

يرجع الأمر إلى جميع السائقين في أن يقوموا بتغييرات لتحسين قيادتهم.



انظر (افحص)

النظر (أو الفحص) يعني الانتباه إلى كل ما يدور حولك، بما في ذلك ما يقوم به السائقون الآخرون. يجب أن تعي دائماً ما يدور أمام السيارة وخلفها وعلى جانبيها. تذكر أن تجعل عينيك تركزان على الطريق على مسافة إلى الأمام. وذلك لأننا مع تقدمنا في العمر نميل إلى التركيز على الطريق أمامنا مباشرة فقط. وكلما سمعنا أو شاهدنا مشكلة بشكل مبكر، كان أمامنا وقت أطول للتعامل معها. من الأمثلة على الأشياء التي يجب أن نراقبها: مصابيح فرامل السيارة التي أمامها، سيارة طوارئ عند التقاطع أمامك، سيارة أمامك تتحول ناحية الطريق، منبه سيارة، أو إشارات الطريق وإشارات المرور.

فكر (قرر)

الآن بعد أن أدركت تماماً ما يحدث على الطريق، الآن تحتاج إلى تفسير هذه الأحداث وأن تقرر كيف يجب أن ترد عليها استناداً إلى ما تراه وتسمعه. على سبيل المثال: لماذا أضاءت مصابيح فرامل السيارة التي أمامك؟ هل يجب أن تبطأ السرعة أنت أيضاً؟ ما مدى قرب السيارة التي خلفك؟ هل ما تسمعه هو سارينة؟ ما مصدرها؟

تصرف

أخيراً يجب أن تتصرف. على سبيل المثال، عندما ترى تقاطعاً أمامك وعنده إشارة توقف، ستحتاج إلى النظر في مرآة الرؤية الخلفية؛ وضغط الفرامل برفق حتى تتوقف ببطء بشكل كامل على مسافة آمنة خلف السيارة التي أمامك.

التصرف بشكل مُبَادِر أثناء القيادة يمكن أن يُحدث فرقاً حقيقياً.

8. حالات القيادة عالية الخطورة

يتحلى السائقون في عمر 80 فأكثر بقدر كبير جدًا من المسؤولية، ومع ذلك فإنهم أكثر فئة عمرية تتعرض للاصطدامات. كما أنهم معرضون لاحتمالية أكبر أن يصابوا بإصابات قاتلة في التصادم مقارنة بالسائقين الأصغر سنًا.

ولتفادي التصادمات، من المهم أن تكون على وعي بالمواقف التي ثبت أنها تمثل خطورة كبيرة للسائقين في عمر 80 وأكثر. يمكنك أن تقوم بإعداد استراتيجيات لتفادي هذه المواقف أو التعامل معها. خطط مسبقًا لذلك عند الإمكان.

من الاستراتيجيات أن تنظم قيادتك للسيارة. وهذا يشمل تجنب المواقف التالية قدر الإمكان:

- ◀ القيادة في الطقس السيئ (مثل الأمطار الغزيرة، والعواصف/الأمطار المتجمدة، الضباب)
- ◀ القيادة في الليل
- ◀ القيادة في الزحام المروري (خلال ساعة الذروة أو على الطرق السريعة)
- ◀ القيادة على الطرق سيئة الصيانة (الوعرة أو المكسرة أو غير الممهدة)
- ◀ القيادة لمسافات طويلة أو السفر على طرق غير مألوقة

عندما تكون أمامك خيارات، من الأفضل دائمًا أن تتجنب المواقف المرورية التي تسير بوتيرة سريعة.

في حين أن القيادة قد تكون صعبة في بعض الأحيان، إلا أنه لحسن الحظ هناك الكثير مما يمكنك القيام به لضمان سلامتك وسلامة الآخرين وفي نفس الوقت الاستمتاع بمزايا القيادة. بالإضافة إلى النصائح التي تناولناها بالفعل، يعتبر من المهم أيضًا للسلامة أثناء القيادة أن تعرف قواعد الطريق.

من الجوانب التي تحظى باهتمام خاص:

- ◀ التقاطعات
- ◀ التنازل (عن يمين الطريق)
- ◀ الدوران (خاصة الدوران لليسار)
- ◀ الاندماج (الدخول إلى الطرق والخروج منها)
- ◀ المسافة التي بينك وبين السيارة التي أمامك
- ◀ ركن السيارة

الأمثلة التالية مأخوذة من «الكتيب الرسمي للسائق» الذي نشرته وزارة النقل بأونتاريو. ونحن نحثك على مراجعة هذه المواقف من أجل تجديد معرفتك بالقيادة الآمنة. احتفظ بنسختك من الكتيب على مقربة منك. فهو يحتوي على المزيد من النصائح المفيدة للقيادة الآمنة.

التصرف بشكل مُبادر أثناء القيادة يمكن أن يُحدث فرقًا حقيقيًا.

تذكر دائمًا أن:

- ▶ تنظر (تفحص) - انتبه لكل ما يدور حولك.
- ▶ تفكر (تقرر) - فسّر ما تراعى وقرر كيف يجب أن تتصرف.
- ▶ تصرف وفقًا لذلك.

التوقف لركن السيارة

عند التوقف لركن السيارة (أو إلى مكان لإيقاف السيارة) تذكر الآتي:



- ▶ تحرك ببطئ
- ▶ تأكد من استخدامك للترس الصحيح والدواسة الصحيحة
- ▶ تأكد من أن الطريق خالٍ. تحقق دائمًا من وجود مشاة أو راكبي دراجات
- ▶ إذا كنت ترجع للخلف في طريق مستقيم أو إلى يمينك، فأدر جسمك ورأسك إلى اليمين وانظر للخلف
- ▶ إذا كنت تتوجه لركن السيارة على اليسار، فاستدر وانتبه
- ▶ تحقق دائمًا من الاتجاه الآخر
- ▶ إذا كنت تدور وأنت تتوجه لركن السيارة، فتأكد من أن هناك مسافة كافية أمام سيارتك وأنها لن تصطدم بأي شيء

التقاطعات

هدأ السرعة وأنت تقترب من التقاطعات. راقب السيارات، وإشارات التنازل، وإشارات التوقف، وإشارات المرور، وراكبي الدراجات، والمشاة.

هناك نوعان رئيسيان من التقاطعات: منظمة وغير منظمة. التقاطعات المنظمة بها إشارات مرور أو إشارات تنازل أو إشارات توقف. عندما يكون الضوء أخضر، سر في التقاطع بسرعة ثابتة. إذا كان الضوء أخضر منذ بعض الوقت، فاستعد للتوقف. إذا كان الطريق قبل التقاطع مزدحمًا بالمرور، فتذكر أن تتوقف قبل الدخول إلى التقاطع حتى لا تغلق حركة المرور إذا تغير الضوء.

في التقاطعات غير المنظمة يجب على جميع السيارات أن تتوقف. إذا اقتربت سيارتان من التقاطع في نفس الوقت فإن السيارة التي على اليمين تمضي أولاً.

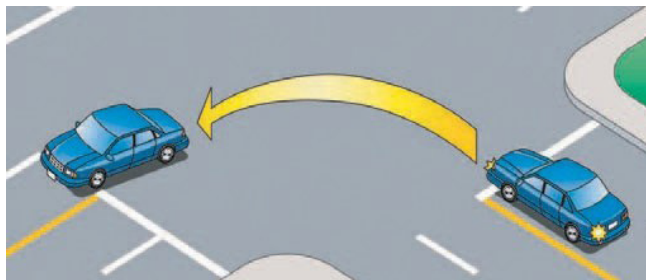
الدوران إلى اليمين



الطريقة الصحيحة للدوران إلى اليمين تتضمن:

- ▶ ابدأ وانتهي في الحارة اليمنى
- ▶ أطلق الإشارة قبل الدوران بوقتٍ كافٍ
- ▶ انظر أمامك ثم عن يسارك ويمينك
- ▶ ثم انظر إلى اليسار مرة أخرى
- ▶ راقب البقعة العمياء على الجانب الأيمن
- ▶ قم بالدوران

الدوران لليسار



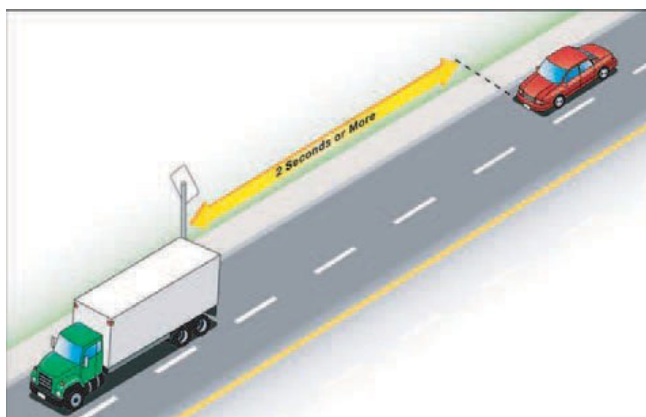
الطريقة الصحيحة للدوران إلى اليسار تتضمن:

- ▶ أطلِق الإشارة قبل الدوران بوقتٍ كافٍ
- ▶ انتقل إلى الحارة اليسرى عندما تكون خالية
- ▶ انظر للأمام، واليسار، واليمين، ثم لليسار مرة أخرى
- ▶ تحقق من البقعة العمياء لديك
- ▶ قم بالدوران عندما يكون الطريق خاليًا
- ▶ إذا كانت السيارة متوقفة قبل أن تقوم بالدوران، فاجعل عجلات السيارة في وضع مستقيم إلى أن تكون جاهزًا للدورات
- ▶ بعد اكتمال الدوران، انتقل مرة أخرى إلى الحارة اليمنى عندما يكون الطريق آمنًا للقيام بذلك

تذكر أنه أحياناً يفضل القيام بثلاث دورانات لليمين (الدوران حول المبنى أو الحاجز في نفس الاتجاه) على القيام بدوران واحد لليسار.

المسافة التي بينك وبين السيارة التي أمامك

تساعدك قاعدة «الثانيتين» على تحديد مسافة آمنة بينك وبين السيارة التي أمامك في ظروف القيادة المثالية. ونظرًا لبُطء وقت رد الفعل، يجب على السائقين من كبار السن استخدام «قاعدة الـ 3 ثواني».

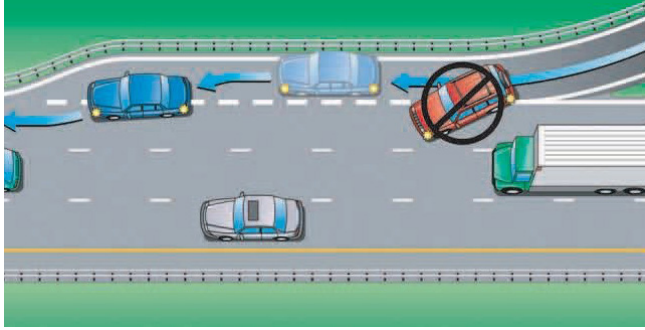


- ▶ لاحظ العلامات على الطريق قبل مسافة مناسبة، مثل إشارة طريق أو عمود هاتف
- ▶ عندما يمر الجزء الخلفي من السيارة التي أمامك بالعلامة، قم بالعد «ألف وواحد، ألف واثنين، ألف وثلاثة»
- ▶ عندما تصل مقدمة السيارة إلى العلامة، توقف عن العد

إذا وصلت إلى العلامة قبل أن تعد «ألف وثلاثة»، فإنك قد اقتربت من السيارة التي أمامك جدًا. في الطقس السيء أو أحوال الطريق السيئة، اترك بعض الوقت (مسافة) للتوقف الآمن.

الاندماج في المرور

الطريقة الصحيحة للاندماج في المرور تتضمن:



- تحقق من البقعة العمياء لديك عندما تكون على منحدر المدخل
- مع دخولك إلى حارة التسارع، أطلق الإشارة، وزد السرعة لكي تتساوى مع سرعة السيارات الأخرى
- اندمج بسلاسة

إذا وجدت الطرق السريعة مُتعبدة والسرعة عالية جدًا، فاستخدم الشوارع الأقل ازدحامًا مع سرعات أقل للوصول إلى المكان الذي تريده. خطط مسبقًا.

عندما تكون أمامك خيارات، من الأفضل دائمًا أن تتجنب المواقف المرورية التي تسير بوتيرة سريعة.

9. أهمية الإشارات

بالإضافة إلى قواعد الطريق، يجب عليك أن تنتبه عن كثب لإشارات الطريق. إشارات الطريق وإشارات المرور مهمة لأنها تخبرك بما يجب الانتباه له وما يجب أن تقوم به أو لا تقوم به على الطريق. يمكن أن تتحمل غرامة إذا لم تتبع إشارات الطريق وإشارات المرور. إذا فاتتك هذه الإشارات أو كنت لا تعلم معناها، فقد يكون هذا خطيرًا جدًا عليك وعلى السائقين الآخرين والمشاة. يجب أن تتعرف على هذه الإشارات. عندما تقوم السيارة بسرعة 60 كيلومتر في الساعة، لا يكون لديك وقت لتتنظر في كتيب السائق الخاص بك. ستتم مراجعة بعض أنواع الإشارات فيما يلي.

من المفيد دائماً تجديد معرفتك بإشارات الطريق. ارجع إلى كتيب الرسمي للسائق بانتظام لكي تعرف قواعد الطريق وجميع إشارات الطريق.

فيما يلي أمثلة على مختلف أنواع الإشارات. تذكر أنك يجب دائماً أن تنتبه أثناء القيادة وتتفحص كل 5 ثوانٍ لترى الإشارات، حيث إنها تعطي معلومات عن الطريق الذي أمامك.

الإشارات التنظيمية



لا تستدر للسيار عند هذا التقاطع



لا تدخل هذا الطريق



يجب أن تسير السيارات في اتجاه واحد فقط



لا تستدر لليمين والمصباح أحمر

عادة ما تكون الإشارات التنظيمية ذات خلفية بيضاء مع علامات سوداء. وقد تكون بها ألوان أخرى حمراء أو خضراء. وهي تعطي توجيهات محددة حول الإجراءات التي يجب اتخاذها وما هو مسموح به وما هو غير مسموح به.

الإشارات التحذيرية



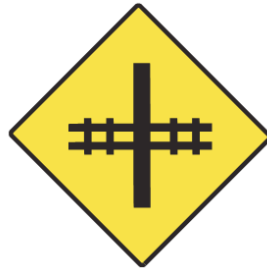
الحارة التي أمامك مغلقة لأعمال الطريق التزم بحدّ السرعة واندمج مع السيارات في الحارة المفتوحة



الطريق أمامك منقسم إلى طريقتين منفصلين بشيء في المنتصف الزم الجانب الأيمن من الطريق. كل طريق يحمل سيارات في اتجاه واحد.



إشارات مرور قادمة، هدى السرعة.

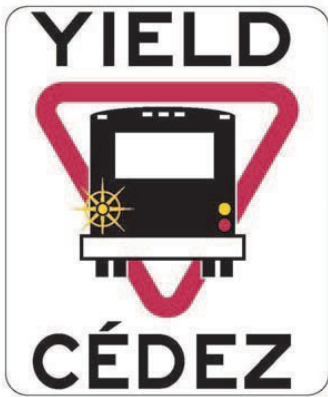


من الأمثلة على الأنواع الأخرى من الإشارات: إشارات التنازل، ومعبر طريق السكة الحديد، وإشارة التوقف بعد مسافة، إلى جانب إشارات الإنشاءات والسيارات بطيئة الحركة والإشارات التوجيهية، إلخ. ومن المهم جدًا أن تنتبه إلى ما تخبرنا به الإشارات لمساعدتنا على القيادة بأمان.

قواعد أخرى هامة للطريق

التنازل عن الطريق للحافلات

سيارات الطوارئ



من اللائق دائماً أن تتنازل عن الطريق للحافلات. كما أن القانون يفرض عليك التنازل عن الجانب الأيمن من الطريق لحافلات الترانزيت، التي عليها هذه العلامة من الخلف، والتي تطلق إشارة من أجل إعادة الدخول إلى حارتك من منطقة مزدحمة.

تظر هذه الإشارة على ظهر الحافلة، أعلى مصباح الإشارة الأيسر مباشرة.

عند قدوم سيارة شرطة أو إطفاء أو إسعاف أو سيارة طوارئ أخرى من أي الاتجاهين، وتُصدر أضواءً وامضة أو تُطلق سارينة، يجب على سائقي المركبات أن يتوقفوا على اليمين. يجب أيضاً على قائدي السيارات التنازل لمركبة الطوارئ عند التقاطعات.

يفرض القانون على سائقي المركبات تهدئة السرعة والسير بحذر عند الاقتراب من سيارة طوارئ متوقفة ومصابيحها الحمراء تُصدر وميضاً (في نفس اتجاه السير في حارة أو ممر). إذا كان الطريق به حارتان أو أكثر في نفس الاتجاه، فيجب على السائق أن ينتقل إلى الحارة الأخرى إذا كان يمكنه القيام بهذا بشكل آمن.

10. بدائل القيادة

قرار كبير

في حين أن النصائح الواردة في هذا الكتيب قد تساعد في تحسين سلامتك وراحتك أثناء القيادة، إلا أن هناك وقت يجب علينا جميعًا أن نفكر فيه في التقليل من قيادتنا للسيارة أو أن نعزل القيادة. وهو القرار المسؤول الذي نتخذه.

كثيرًا لا يكون هذا قرارًا سهلاً. إذ ربما نستخدم سيارتنا للتسوق والذهاب للبنك والمواعيد إلى جانب الأنشطة الاجتماعية والترفيهية. ونحن لا نريد أن نُثقل الآخرين، ونقدّر الاستقلالية التي تمنحنا إياها القيادة.

قد يُنكر بعض الناس حقيقة أن القيادة لم تعد آمنة بالنسبة لهم. وقد يشعر آخرون بالغضب أو الاكتئاب. وفي حين تعتبر هذه مشاعر طبيعية، فمن الجيد معرفة أن هناك آخرون من كبار السن قد قللوا من قيادتهم للسيارة أو ألقوا عن القيادة تمامًا بنجاح عن طريق تعديل نمط حياتهم، وأنت أيضًا تستطيع ذلك.

أشياء يجب الانتباه لها

يقوم الكثير من الناس تدريجيًا بتقليل قيادتهم للسيارة إلى أن يأتي يوم ويتوقفوا تمامًا. ويواجه آخرون صعوبة في أن يقرروا متى هو الوقت المناسب للحد من قيادتهم للسيارة. فيما يلي بعض الإشارات التحذيرية التي تنبهك إلى حقيقة أن القيادة ربما لم تعد آمنة بالنسبة لك، وأنت قد تحتاج إلى التفكير في بدائل لها:

- ◀ هل أشعر بالتوتر أمام عجلة القيادة؟
- ◀ هل يُطلق السائقون الآخرون منبهات سياراتهم عليّ كثيرًا؟
- ◀ هل تعرضت سيارتي لعدد كبير من اصطدامات الرفر والاصطدامات الوشيكة؟
- ◀ هل تشعر عائلتي وأصدقائي بالقلق على قيادتي للسيارة؟
- ◀ هل يثق أبنائي في أن أقود السيارة وفيها أحفادي؟
- ◀ هل سبق وأن نُهتُ أثناء القيادة أو نسيت المكان الذي أنا متجه إليه؟
- ◀ هل لدي أن قيود بدنية و/أو إدراكية تجعل من الصعب عليّ القيادة بأمان؟

إذا كانت إجابتك هي «نعم» على العديد من هذه الأسئلة، فرمًا قد حان الوقت لأن تبدأ التخطيط مسبقًا والتعرف على بدائل القيادة.

بدلاً من القيادة طوال الوقت، جرّب استخدام الحافلات أو التاكسي أو التشارك في المواصلات. وإذا قررت الانتقال من منزلك إلى شقة أو مجمع سكني أو سكن لكبار السن، فحاول أن تختار مكاناً قريباً من أماكن النقل العام أو به خدمة الحافلات.

قد تتأثر قدرتك على القيادة بشكل مفاجئ. من المهم أن تبدأ التفكير في بدائل القيادة وأن تخطط مسبقاً في حال لم تتمكن من القيادة في يوم من الأيام.

تحدث إلى عائلتك وأصدقائك وإلى الطبيب. يمكنهم معاً أن يساعدوا في الوصول إلى قرار بشأن مدى القيادة المناسب لك وأن يساعدوا أيضاً في التعرف على خيارات النقل والمواصلات في منطقتك.

يمكن للتخطيط المسبق أن يقلل من الضغط والقلق إذا كنت لا تستطيع القيادة بأمان.

من الأفضل دائماً أن تستعد.

البدائل

هناك بدائل كثيرة للقيادة. تعرف على المتاح في منطقتك وابدأ تجربة هذه الحلول.



الحافلات وسيارات الأجرة (التاكسي) وغيرها من أشكال النقل العام

أن يقوم الأصدقاء أو أفراد الأسرة بالقيادة لك

الاحتفاظ بسيارة يقودها الآخرون لك

التوصيل بسيارة فان/حافلة في مواعيد محددة وعند الطلب من أماكن إقامة كبار السن وغيرها من المجموعات

قسائم سيارات التاكسي

السير

بعض المجموعات التطوعية تقدم التوصيلات المجانية لكبار السن (انظر ظهر الكتيب لتحصل على المعلومات)

يُعتبر المشي طريقة رائعة لتقليل القيادة، والحد من تلوث الهواء، والحصول على بعض التمارين للرجلين. من تقدمنا في العمر نميل إلى المشي بشكل أبطأ مما اعتدنا عليه. وعادة ما يستغرق الأمر وقتاً أطول عندما نعبّر التقاطعات مشياً أو لكي نخرج من طريق الخطر.

تذكر أن تعبر الطريق قبل وقت كبير من تغير ضوء الإشارة وأن تقف خلف الحاجز بمسافة كبيرة عند التقاطعات

التكلفة

من العوامل التي تجعل الكثيرين منا يتجنبون استخدام التاكسي هي التكلفة. تقدم الكثير من شركات التاكسي نظام فواتير (قسائم) للمستخدمين الذين يترددون على خدماتها كثيراً، وهو ما يقلل من التكلفة. وفي حين لا يوجد شك في أن أجرة التاكسي يمكن أن تزيد، فهل فكرت في تكلفة استخدامك لسيارتك؟ الأمر يستحق مقارنة هذه التكاليف خاصة إذا كنت تقود السيارة غالباً في منطقتك المحلية إلى متجر أو بنك أو كنيسة أو لزيارة الأصدقاء ونحو ذلك.

11. تذكيرات ختامية

- ◀ نحن جميعاً مسؤولون عن السلامة على الطريق.
- ◀ تعرف على نقاط قوتك والقيود المفروضة عليك.
- ◀ اخضع لفحوصات منتظمة وتحدث إلى طبيبك.
- ◀ توخ الحذر عند استخدام الأدوية.
- ◀ تجنب المواقف التي تكون فيها القيادة عالية الخطورة قدر الإمكان؛ وخطط للمستقبل.
- ◀ راجع ممارسات القيادة الآمنة وإشارات الطريق.
- ◀ فكر في بدائل القيادة وتحدث مع عائلتك.

12. المزيد من المعلومات

معلومات رخصة القيادة

للإجابة عن الأسئلة المتعلقة برخصة قيادتك، اتصل بوزارة النقل: الرقم المجاني 1-800-387-3445

416-235-2999

معلومات حول كبار السن

لمعرفة المزيد من المعلومات عن سلامة السائقين من كبار السن أو البرامج التعليمية الأخرى للسائقين من كبار السن:

الأمانة العامة لكبار السن بأونتاريو على العنوان www.seniors.gov.on.ca أو الهاتف 1-888-910-1999

مجلس السلامة الكندي على العنوان www.safetycouncil.org أو الهاتف 613-739-1535

جمعية السيارات الكندية على العنوان www.caa.ca أو الهاتف 613-247-0117

كبار السن في كندا (www.seniors.gc.ca) أو الهاتف (1-800-622-6232)

البرنامج الوطني لمنع إصابات السائقين من كبار السن (www.olderdriversafety.ca) - شراكة بين الجمعية الكندية لأخصائيي العلاج المهني ووكالة الصحة العامة في كندا لتعزيز السلامة أثناء القيادة بين السائقين من كبار السن

لمعرفة كيف تصبح أكثر نشاطاً وتحصل على إرشادات النشاط البدني الصادرة عن الجمعية الكندية لفسيولوجيا التمارين (CSEP)، قم بزيارة موقعهم:

<http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>

الهاتف المجاني: 1-877-651-3755

لمعرفة ما إذا كانت منطقتك بها خدمات نقل عام خاصة لكبار السن، اتصل بـ خط معلومات كبار السن (Seniors) INFOLine

الهاتف المجاني: 1-888-910-1999

في أونتاريو: 416-314-7511

يشغل نظام «GO Transit» قطارات وحافلات تربط أونتاريو بالمجتمعات الأخرى. يسافر كبار السن في عمر 65 فأكثر مقابل نصف الأجرة. جميع قطارات «GO» بها سلام للكراسي المتحركة والكثير من حافلات «GO» بها تنزل منها منصة لتجعل من السهل على الجميع الركوب. لمعرفة مسارات ومواعيد «GO Transit»، اتصل بـ:

الهاتف المجاني: 1-888-438-6646

في أونتاريو: 416-869-3200

- ◀ هيئة الصحة العامة في كندا (www.publichealth.gc.ca/seniors؛ 0003-973-416)
- ◀ الجمعية الكندية للزهايمر (www.alzheimer.ca؛ 1-800-616-8816)
- ◀ مركز الإدمان والصحة العقلية (www.camh.ca؛ 1-800-463-6273) - خدمات وموارد الصحة العقلية لمرحلة الشيخوخة لكبار السن
- ◀ المعهد الكندي الوطني للمكفوفين (www.cnib.ca؛ 1-800-563-2642) - معلومات عن اضطرابات مثل الزرق، وإعتام عدسة العين، والضمور البقعي
- ◀ جمعية التهاب المفاصل /شبكة التهاب المفاصل الكندية (www.arthritis.ca؛ 1-800-321-1433)
- ◀ مؤسسة كندا للقلب والسكتة الدماغية (www.heartandstroke.com؛ 613-569-4361)
- ◀ الجمعية الكندية لمرض باركنسون (www.parkinson.ca؛ 1-800-565-3000)
- ◀ للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمخاوف الصحية، اتصل بـ Telehealth، وهي خدمة مجانية تقدمها حكومة أونتاريو، متاحة طوال أيام الأسبوع وعلى مدار الساعة:
- ◀ 1-866-797-0000

ISBN 978-1-4606-3587-2