



Io conducente





Io conducente

Domande

Trova stressante guidare di giorno su strade che non conosce?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Le risulta difficile seguire i cartelli stradali o usare una cartina/il navigatore su strade che non conosce?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Evita di guidare in luoghi che non conosce, lontano da casa?

No **Sì**

Spiegazioni e consigli

Guidare su strade sconosciute le crea qualche difficoltà. Sulle strade che non si conoscono si commettono più errori, ad esempio non fermarsi allo stop, guidare troppo lentamente o stare troppo a destra o troppo a sinistra nelle manovre di svolta.

- Preveda tempo a sufficienza per i suoi spostamenti e annoti l'itinerario da seguire.
- Nel limite del possibile svolti a sinistra solo nei punti in cui ci sono semafori con freccia per la svolta a sinistra (senza traffico in senso inverso).

- Chieda a qualcuno di accompagnarla per consultare la cartina o il navigatore o per aiutarla a leggere i cartelli.
- Si prepari ad affrontare eventuali difficoltà anticipando i problemi. Controlli di avere sempre con sé il triangolo e i numeri da contattare in caso di necessità.
- Eviti qualsiasi distrazione (ad es. fumare, mangiare, usare il cellulare, ammirare il paesaggio o perdersi nei propri pensieri).



Domande

Trova stressante guidare di notte?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Le sembra che la maggior parte degli automobilisti guidi troppo velocemente di notte?

No **Sì**

Le risulta difficile leggere cartelli bene illuminati di notte?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

La disturbano le luci anabbaglianti di notte?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Negli ultimi 12 mesi un amico, un parente o un medico ha espresso preoccupazione per il fatto che guidi di notte, consigliandole di astenersi dal farlo?

No **Sì**

Spiegazioni e consigli

Guidare di notte le crea qualche difficoltà. Ciò potrebbe essere dovuto a una riduzione della capacità visiva. Trova maggiori informazioni nella sezione «Capacità visiva».

- Si sottoponga a un esame della vista.
- Aspetti almeno cinque minuti per abituare gli occhi all'oscurità.
- Quando è buio, non porti occhiali con lenti colorate né occhiali da sole.
- Si assicuri che parabrezza, finestrini, specchietti e fari siano puliti.
- Abbassi sempre i fari quando vede sopraggiungere un veicolo in senso contrario.
- Cerchi di circolare su strade bene illuminate. Migliore è l'illuminazione, meglio riuscirà a leggere i cartelli e meno sarà abbagliato dalla luce dei fari.
- Cerchi di guidare il meno possibile o di non guidare più di notte.
- Se proprio deve guidare di notte, usi particolare prudenza.



Domande

Trova stressante guidare con la pioggia, la neve o la nebbia?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

La disturba la pioggia sul parabrezza?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Negli ultimi 12 mesi un amico, un parente o un medico ha espresso preoccupazione per il fatto che guidi con il cattivo tempo, consigliandole di astenersi dal farlo?

No **Sì**

Spiegazioni e consigli

Guidare con il cattivo tempo le crea qualche difficoltà. Il maltempo può limitare la visibilità e pregiudicare la sicurezza alla guida.

- In queste situazioni è fondamentale informarsi sulle condizioni stradali. Prima di partire, consulti il bollettino meteorologico.
- Se proprio deve guidare con il maltempo, accenda le luci anabaglianti, anche di giorno; le luci di marcia diurna non bastano.
- Si assicuri che parabrezza, finestrini, specchietti e fari siano puliti.
- Aumenti la distanza di sicurezza tra il suo veicolo e quello che lo precede.
- Presti particolare attenzione ai cambiamenti repentini delle condizioni stradali.
- In caso di peggioramento improvviso delle condizioni meteo, si fermi sul lato della strada e aspetti. Se si trova sull'autostrada, esca alla prossima uscita e cerchi un posto in cui sostare.
- Freni prima dei tratti che potrebbero essere scivolosi.



Domande

Trova stressante guidare in condizioni di traffico intenso?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Le risulta difficile guidare su una strada o un'autostrada molto trafficata?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Negli ultimi 12 mesi un amico, un parente o un medico ha espresso preoccupazione per il fatto che guidi in condizioni di traffico intenso, consigliandole di astenersi dal farlo?

No **Sì**

Spiegazioni e consigli

Guidare in condizioni di traffico intenso le crea qualche difficoltà. Ciò potrebbe essere dovuto al declino di determinate capacità, ad esempio un deficit visivo, una reattività ridotta o problemi di mobilità. Questi aspetti sono trattati in dettaglio nelle sezioni «Capacità visiva», «Capacità cognitive» e «Forma fisica».

- Eviti di guidare quando c'è molto traffico.
- Prima di partire si informi su eventuali cantieri o blocchi stradali (radio, giornali, TV, navigatore, internet).

- Aumenti la distanza di sicurezza tra il suo veicolo e quello che lo precede.
- Segnali le sue intenzioni agli altri conducenti e ai pedoni mettendosi sulla corsia giusta e usando le frecce.
- Guardi spesso lo specchietto retrovisore. In generale prestiamo attenzione solo agli utenti che abbiamo di fronte, ma dovremmo avere il controllo anche su ciò che succede dietro e accanto a noi.
- Frequenti eventualmente un corso di aggiornamento come quelli proposti dal TCS, dall'ACS e da alcune autoscuole.



Domande

Quanto spesso ha l'impressione che le si rubi la precedenza?

- Mai Di rado **A volte** **Spesso**

Quanto spesso le capita che altri conducenti le suonino il clacson?

- Mai Di rado **A volte** **Spesso**

Spiegazioni e consigli

Diversi studi indicano che i conducenti anziani hanno problemi a decidere soprattutto per quanto riguarda la precedenza e la svolta a sinistra. Per loro è difficile prevedere il comportamento degli altri utenti o prestare sufficiente attenzione alla segnaletica orizzontale e verticale.

- Prima di partire si informi su eventuali cantieri o blocchi stradali (radio, giornali, TV, navigatore, internet).
- Pianifichi l'itinerario prima di mettersi al volante, cercando di evitare di dover svoltare a sinistra.

- Si tenga aggiornato sulle norme della circolazione e si familiarizzi con la nuova segnaletica orizzontale e verticale.
- Segnali le sue intenzioni agli altri conducenti e ai pedoni mettendosi sulla corsia giusta e usando le frecce.
- Frequenti eventualmente un corso di aggiornamento come quelli proposti dal TCS, dall'ACS e da alcune autoscuole.



Domande

Negli ultimi 12 mesi le è capitato di appisolarsi al volante, anche solo per un attimo?

No **Sì**

Negli ultimi 12 mesi le è capitato di dover aprire i finestrini, accendere la radio o chiacchierare con un passeggero per evitare di addormentarsi al volante?

No **Sì**

Trova stressante guidare su lunghi tratti?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Spiegazioni e consigli

Può darsi che si stanchi rapidamente quando guida. I conducenti anziani sono particolarmente esposti al rischio del cosiddetto colpo di sonno, soprattutto dopo pranzo. I sintomi che lo preannunciano sono un senso di bruciore agli occhi o le palpebre pesanti e la mancanza di concentrazione. Oppure si guida più lentamente del solito, senza rendersene conto.

- Si assicuri di essere sempre ben riposato prima di mettersi al volante. Se è stanco deve astenersi dal guidare.

- Se fa un viaggio lungo, preveda una pausa ogni ora o ogni due ore. Esca dall'automobile, faccia qualche esercizio di allungamento o si sgranchisca le gambe.
- Beva acqua a sufficienza.
- Si conceda una pennichella (non più di mezz'ora). Se beve due tazze di caffè **prima** della siesta, dopo sarà più sveglio.
- Se è troppo stanco, chiedi a qualcuno di sostituirla alla guida.
- Tenga presente che l'efficacia degli espedienti applicati per tenersi svegli al volante è quasi sempre di breve durata.



Domande

In generale trova stressante guidare?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Le risulta difficile fare retromarcia?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Le risulta difficile svoltare a destra?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Le risulta difficile svoltare a sinistra?

Per niente Non particolarmente **Un po'** **Molto**

Quanto spesso le capita di sentirsi confuso quando si trova al volante?

Mai Di rado **A volte** **Spesso**

Spiegazioni e consigli

In generale guidare le crea qualche difficoltà. Qui di seguito trova alcuni consigli che possono aiutarla a superare le sue difficoltà.

- Valuti la possibilità di seguire un corso di aggiornamento come quelli proposti dal TCS, dall'ACS e da alcune autoscuole.
- Si sottoponga a un controllo medico e a un esame della vista e faccia una corsa di controllo con un consulente di guida (maestro conducente per persone anziane).
- Si tenga aggiornato sulle novità in fatto di norme della circolazione e segnaletica stradale.
- Pianifichi l'itinerario prima di mettersi al volante, in modo da potersi concentrare sulla guida senza dover riflettere sulla strada da seguire.
- Prima di partire, regoli lo specchietto retrovisore, quelli esterni e il sedile.
- Controlli regolarmente lo specchietto retrovisore, guardi rapidamente sopra la spalla e metta la freccia prima di cambiare corsia.
- Prima di guidare un'automobile che non conosce, si prenda il tempo necessario per familiarizzarsi con i vari pulsanti, interruttori e comandi.
- Nel limite del possibile cerchi di guidare quando c'è poco traffico.
- Eviti le distrazioni, come ascoltare la radio o chiacchierare con un passeggero. Non lasci vagare lo sguardo.
- Si astenga dal telefonare mentre guida, nemmeno con il vivavoce. È una fonte di distrazione.
- Si informi sulle alternative all'automobile nella sua regione. Per esempio mezzi pubblici, taxi o servizi di trasporto per la terza età e provi a utilizzarli.



Domande

Negli ultimi 12 mesi le è capitato che qualcuno abbia preferito prendere la propria automobile o si sia fatto dare un passaggio da qualcun altro per non venire in macchina con lei?

No Sì

Negli ultimi 12 mesi le è capitato che un suo amico o parente abbia rifiutato di farsi dare un passaggio da lei?

No Sì

Negli ultimi 12 mesi le è capitato che un amico, un parente o un medico abbia espresso preoccupazione sul suo modo di guidare?

No Sì

I suoi figli le proibiscono di guidare con i nipotini a bordo?

No Sì

Spiegazioni e consigli

Parenti, amici e medici possono darle indicazioni utili e oggettive sulla sua capacità di muoversi in sicurezza nel traffico. Da diverse indagini emerge che molti conducenti anziani si aspettano che parenti e amici temattizzino eventuali problemi di guida, anche se farlo può rivelarsi un compito arduo. Non è raro del resto che i conducenti anziani ignorino semplicemente le preoccupazioni altrui.

- Chieda a una persona di fiducia di dirle sinceramente cosa pensa del suo modo di guidare.

- Se altre persone dovessero mostrare preoccupazione, dovrebbe valutare l'opportunità di guidare il meno possibile o smettere.
- Frequenti eventualmente un corso di aggiornamento come quelli proposti dal TCS, dall'ACS e da alcune autoscuole.
- Faccia valutare oggettivamente la sua capacità di guidare in sicurezza. Chieda a un'autoscuola o al suo medico a chi può rivolgersi. Si raccomandano i consulenti di guida (maestri conducenti per persone anziane).



Domande

Negli ultimi 12 mesi in quanti incidenti o quasi incidenti è stato coinvolto?

- Nessuno 1 **2 o più**

Negli ultimi 12 mesi quanti ammonimenti, multe o altre sanzioni ha ricevuto (escluse le multe di parcheggio)?

- Nessuno 1 **2 o più**

Spiegazioni e consigli

I conducenti che in passato sono stati coinvolti in incidenti o quasi incidenti (a prescindere dal fatto che li abbiano causati o no) saranno più esposti a questo rischio anche in futuro. Se è stato coinvolto in un incidente o quasi incidente dovrebbe chiedersi come avrebbe potuto evitarlo. Avrebbe dovuto reagire diversamente? O forse le è sfuggito qualcosa? Perché un altro conducente le ha suonato il clacson?

Anche le multe possono essere un indizio. Alcuni conducenti sono consapevoli dei propri limiti e adottano le misure del caso. Altri invece si sopravvalutano. I problemi più frequenti tra i conducenti anziani sono il fatto di non vedere semafori e cartelli stradali, svoltare senza guardare, non rispettare la precedenza,

cambiare corsia in modo avventato, avere difficoltà nella retromarcia e guidare troppo lentamente. Le cause d'incidente più frequenti sono la disattenzione e errori nell'elaborazione di informazioni che si presentano contemporaneamente.

- Si sottoponga a un controllo medico e a un esame della vista.
- Frequenti eventualmente un corso di aggiornamento come quelli proposti dal TCS, dall'ACS e da alcune autoscuole.
- Faccia fare una valutazione oggettiva del suo comportamento alla guida. Chieda a un'autoscuola o al suo medico a chi può rivolgersi. Si raccomandano vivamente i consulenti di guida (maestri conducenti per persone anziane).