



Attenzione divisa

Può darsi che abbia carenze nell'attenzione divisa, ovvero la capacità di distribuire l'attenzione tra due o più compiti da eseguire contemporaneamente. Ciò significa che nel traffico, per esempio, ha difficoltà a tenere d'occhio la velocità e, nel contempo, prestare attenzione agli altri utenti della strada. Secondo diversi studi, le attività che, come la guida, richiedono una distribuzione dell'attenzione diventano più difficili con l'età. In condizioni di traffico normali il conducente deve prestare attenzione a diversi aspetti contemporaneamente. Più è distratto da fattori interni ed esterni al veicolo, più questo compito risulterà difficile.

- Chieda al suo medico di sottoporla a un test cognitivo.
- Cerchi di evitare qualsiasi distrazione al volante (ad esempio conversare con i passeggeri, cambiare il canale dell'autoradio o telefonare).
- Si metta al volante quando non ci sono troppi fattori di distrazione esterni (eviti di farlo quando piove).
- Pianifichi l'itinerario prima di partire.
- Chieda ai suoi passeggeri di aiutarla a seguire la strada giusta.
- Eviti le strade che non conosce.
- Cerchi di non guidare in condizioni di traffico intenso.