



Capacità visiva





Capacità visiva

Risponda alle domande partendo dal presupposto che porti gli occhiali o le lenti a contatto che è solito usare (se del caso).

Domande

Come valuta la capacità visiva dei suoi due occhi (eventualmente con gli occhiali o le lenti a contatto)?

Perfetta Buona **Sufficiente** **Scarsa**

Quanto la preoccuperebbe un eventuale calo della sua capacità visiva?

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

Spiegazioni e consigli

Può darsi che abbia un problema di vista. Con l'avanzare dell'età la capacità visiva diminuisce. I deficit che ne conseguono possono manifestarsi in diversi modi e aumentare il rischio di incidente. Forse ha difficoltà a leggere i cartelli stradali o a valutare correttamente la velocità e la posizione degli altri utenti della strada.

Per alcuni problemi di vista non si può fare nulla, ma tanti altri possono essere corretti.

- Si sottoponga regolarmente a un esame della vista.
- Informi il suo medico se nota un'alterazione della sua capacità visiva.



Domande

Quanto la disturba il sole basso quando guida?

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

Di notte la disturba la luce anabbagliante dei veicoli che sopraggiungono in senso contrario?

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

La disturba la luce riflessa su una superficie che sta guardando (ad es. luce di una lampadina sullo schermo del televisore)?

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

Spiegazioni e consigli

Può darsi che i suoi occhi abbiano bisogno di tempo per recuperare dopo un abbagliamento. Con l'avanzare dell'età aumenta la sensibilità degli occhi all'abbagliamento, per cui risulta più difficile guidare di notte. Questo problema può essere dovuto alla cataratta. Diversi studi hanno dimostrato che, dopo essere state abbagliate da una sorgente luminosa, le persone anziane hanno bisogno di molto più tempo per ritrovare una visione normale. Alcuni conducenti tentano di ovviare al problema indossando occhiali da sole. Questa soluzione, però, rende ancora più difficoltosa la visione notturna, compromettendo la sicurezza al volante.

- Si sottoponga regolarmente a un esame della vista.
- Chieda consiglio al suo medico se si rende conto di aver bisogno di un tempo di recupero prolungato dopo un abbagliamento.
- Cerchi di non guidare di notte.
- Eviti di guardare direttamente la luce emessa dai fari di altri veicoli.



Domande

Le risulta difficile leggere i caratteri della grandezza di quella solitamente usata dai giornali?

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

Le risulta difficile leggere i caratteri piccoli sull'elenco telefonico, su una confezione di medicinali o su una cartina stradale?

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

Le sembra che il cruscotto sia sfocato pur essendo sufficientemente illuminato?

No **Sì**

Spiegazioni e consigli

La visione da vicino le crea qualche difficoltà. In altre parole è presbite. Con l'avanzare dell'età diminuisce la capacità di mettere a fuoco i caratteri piccoli o le scritte e i simboli sul cruscotto. I problemi legati alla visione da vicino possono anche essere causati dalla cataratta, che nella maggior parte dei casi si può curare con ottimi risultati.

- Si sottoponga regolarmente a un esame della vista. Gli occhiali o le lenti a contatto possono aiutarla a vedere meglio.
- Consulti il suo medico se nota un'alterazione della visione da vicino.



Domande

Le risulta difficile leggere la pubblicità su un autobus o un camion che le passa accanto quando lei è fermo?

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

Le risulta difficile riconoscere le persone da una certa distanza?

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

Tende a strizzare gli occhi quando guarda la televisione o quando vuole vedere meglio da lontano?

No **Sì**

Spiegazioni e consigli

La visione da lontano le crea qualche difficoltà. In altre parole è miope. I conducenti miopi hanno difficoltà a leggere tempestivamente la segnaletica orizzontale e verticale. Da alcuni studi risulta che la visione da lontano peggiora con l'età, facendo aumentare il rischio di incidenti. I problemi legati alla visione da lontano possono essere causati dalla cataratta che nella maggior parte dei casi si può curare con ottimi risultati.

- Si sottoponga regolarmente a un esame della vista. Gli occhiali o le lenti a contatto possono aiutarla a vedere meglio.
- Consulti il suo medico se nota un'alterazione della visione da lontano.



Domande

Quanto spesso le capita, quando guida guardando dritto davanti a sé, di notare all'improvviso altri veicoli entrare lateralmente nel suo campo visivo?

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

Quanto spesso le capita di essere «sorpreso» da un veicolo che nota soltanto quando si trova proprio accanto al suo?

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

Le risulta difficile, quando guarda dritto davanti a sé – al volante o in generale – avvertire ciò che succede alla sua destra e alla sua sinistra?

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

Spiegazioni e consigli

Può darsi che il suo campo visivo sia ristretto. Per questo le risulta difficile avvertire veicoli e persone che sopraggiungono lateralmente. Maggiore è l'ampiezza del campo visivo, più oggetti o persone riusciamo a vedere senza muovere gli occhi o la testa. Diversi studi evidenziano che il campo visivo periferico si restringe con l'età. La reattività più lenta fa aumentare il rischio di incidente.

Per compensare almeno in parte i problemi dovuti a un campo visivo periferico ridotto, le consigliamo di rivolgersi a un oculista per un controllo **e di astenersi dal guidare finché il controllo non è avvenuto**. Se supera il controllo, può prendere le precauzioni aggiuntive riportate qui di seguito.

- Quando guida, si ricordi di girare la testa e guardare regolarmente a lato con la coda dell'occhio.
- Regoli lo specchietto retrovisore e quelli esterni in modo da ampliare il suo campo visivo.
- Utilizzi uno specchietto retrovisore speciale per estendere il suo campo visivo.
- Eventualmente può dotare il suo veicolo di un sistema di monitoraggio dell'angolo cieco che l'avverte della presenza di un veicolo in un punto che non vede.



Domande

Ha difficoltà di visione in ambienti scarsamente illuminati (ad es. leggere il menu in un ristorante con luci soffuse)?

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

Le risulta difficile leggere le indicazioni sul cruscotto quando non è bene illuminato?

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

Le risulta difficile vedere le luci posteriori dei veicoli che la precedono perché sono troppo fioche?

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

Spiegazioni e consigli

Può darsi che abbia una percezione ridotta della luminosità. Ciò pregiudica la sua capacità di vedere di notte o in condizioni di luce sfavorevoli.

Diversi studi hanno dimostrato che la percezione della luminosità diminuisce con l'età, motivo per cui gli anziani hanno bisogno di più luce per vedere bene. Il tempo di adeguamento alle variazioni del livello di luminosità, inoltre, è più lungo. Per chi ha una percezione ridotta della luminosità è più difficile guidare di notte, il che a sua volta compromette la sicurezza alla guida.

- Si sottoponga regolarmente a un esame della vista. Il suo medico potrà così individuare tempestivamente eventuali alterazioni della percezione della luminosità.

- Cerchi di non guidare di notte.
- Se possibile, regoli l'intensità luminosa del cruscotto a un livello alto.
- Se proprio deve guidare di notte, usi particolare prudenza.
- Cerchi di circolare su strade bene illuminate. Migliore è l'illuminazione, migliore è la visuale.
- Si assicuri che parabrezza, finestrini, specchietti e fari siano puliti.
- Se dovesse avere la cataratta, sappia che può rimuoverla con un intervento chirurgico.



Domande

Le risulta difficile valutare la sua velocità senza guardare il tachimetro?

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

Le risulta difficile stimare le distanze durante le manovre di parcheggio?

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

Le risulta difficile valutare a quale velocità si avvicina a un veicolo fermo?

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

Spiegazioni e consigli

Può darsi che abbia una percezione ridotta della profondità, il che pregiudica la sua capacità di stimare correttamente la distanza tra due oggetti. Nella circolazione stradale questa percezione è importante quando ci si deve immettere su una strada, svoltare e parcheggiare. Diversi studi evidenziano che la capacità di percezione può diminuire con l'età. I conducenti anziani hanno più difficoltà a stimare correttamente le distanze rispetto ai giovani.

- Si sottoponga a controlli medici regolari per individuare tempestivamente eventuali alterazioni della capacità visiva.
- Aumenti la distanza di sicurezza tra il suo veicolo e quello che lo precede.
- Guardi se i veicoli che la precedono (non solo quello direttamente davanti a lei) rallentano, per essere pronto a frenare in caso di necessità.