



65+ BESTUURDER

Hoe rijvaardig bent u?

universiteit
▶ hasselt | iMob

INSTITUUT VOOR MOBILITEIT

BIVV Belgisch Instituut voor
de Verkeersveiligheid

65+ BESTUURDER, HOE RIJVAARDIG BENT U?

In 2030 is meer dan 25% van de autobestuurders ouder dan 65 jaar. Ook voor de wat oudere bestuurders is en blijft met de wagen rijden belangrijk voor de persoonlijke onafhankelijkheid en mentale gezondheid. U zo lang mogelijk veilig laten rijden is dan ook het belangrijkste doel van deze brochure.

Leeftijdsgelateerde veranderingen

Leeftijd mag nooit de enige maatstaf van rijvaardigheid zijn. Maar we moeten ons wel bewust zijn dat een aantal vaardigheden die nodig zijn om veilig te rijden – zoals het zicht, de reflexen, de beweeglijkheid, het gehoor – verminderen naarmate we ouder worden. Indien u merkt dat ook u last begint te krijgen van sommige van deze veranderingen kan u uw rijgedrag aanpassen om veilig te blijven rijden. Het is dan ook belangrijk dat u uw eigen beperkingen (h)erkent en u bewust bent van alles wat u hieraan kan doen.

Complexe taken combineren achter het stuur

Denk even na over alle taken die u uitvoert telkens u achter het stuur van uw wagen zit. U coördineert uw handen, voeten, ogen, oren... Tegelijkertijd moet u beslissen hoe u reageert op wat u ziet, hoort en voelt ten opzichte van andere voertuigen en weggebruikers, verkeersborden en -signalen, de toestand van de weg, en de prestaties van uw auto. Deze beslissingen maakt u in de nabijheid van andere voertuigen waardoor u ze snel moet omzetten in handelingen zoals remmen, sturen, versnellen, of een combinatie hiervan.

Oudere bestuurders zijn kwetsbaarder dan jongere bestuurders

Als oudere bestuurder beschikt u over een schat aan ervaringen en bovendien ook over belangrijke, “veilige” kwaliteiten: oudere bestuurders sturen doorgaans hun rijgedrag zelf bij (bijvoorbeeld door niet te rijden in de regen of 's nachts), ze geven het minst vaak aan te snel te rijden (buiten de bebouwde kom en op autosnelwegen) en ze maken minder gebruik van een telefoon achter het stuur. Anderzijds is het lichaam van oudere bestuurders minder bestand tegen ongevallen. Onderzoek heeft dan ook aangetoond dat de verhoogde kans op zware ongevallen bij oudere bestuurders voor een groot deel te wijten is aan hun grotere kwetsbaarheid, omdat ze in een



ongeval die bij een jongere persoon enkel tot lichte verwondingen zou leiden zwaar gekwetst kunnen worden of zelfs aan de complicaties kunnen overlijden. Uiteindelijk betekent dit dat wanneer u betrokken bent bij een ongeval, u waarschijnlijk meer ernstige verwondingen oploopt dan jongere bestuurders. Daarom is het des te belangrijker om stappen te ondernemen om de ongevalskans in de eerste plaats te minimaliseren.

Uw vermogen om veilig te rijden in kaart brengen met een checklist

De checklist in deze brochure¹ is ontworpen om u te helpen uw vermogen om veilig te rijden te onderzoeken. Het resultaat geeft een eerste indicatie van een mogelijk verhoogd risico voor het rijden. Beantwoord de 15 vragen zo eerlijk mogelijk. Gebruik de scoringsinstructies om uw score te berekenen en uw sterke en zwakke punten te identificeren.

U kan de checklist en bijhorende informatie ook terugvinden op de website: www.senior-test.be. Als u de checklist online invult, wordt uw risicoscore automatisch berekend.

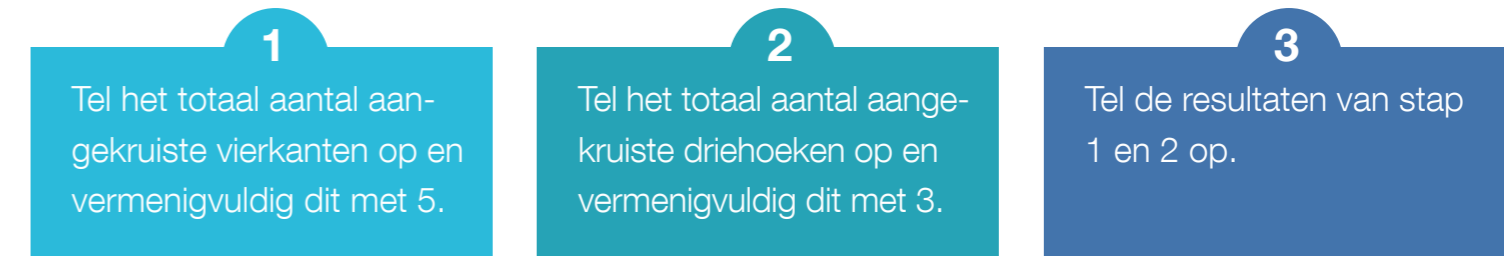
¹ Let op: de checklist in deze brochure kan waardevol zijn om bewust te worden van vaardigheden en problemen, maar geeft geen definitieve informatie over het rijvermogen of de rijgeschiktheid. De checklist kan nooit een rijvaardigheidsevaluatie of klinische rijgeschiktheidsevaluatie vervangen.

INSTRUCTIES: Kruis bij elk van de volgende 15 vragen het symbool aan bij het antwoord dat u als bestuurder het best omschrijft. Let bij elke vraag goed op de drie mogelijke antwoordcategorieën bovenaan.

	Nooit of Bijna Nooit	Soms	Altijd of Bijna Altijd
1. Ik gebruik de richtingaanwijzer en kijk achter en naast me als ik van rijvak verander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2. Ik gebruik de veiligheidsgordel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3. Ik probeer op de hoogte te blijven van wijzigingen in verkeersregels en -wetten.	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle"/>	<input type="radio"/>
4. Kruispunten ervaar ik als lastig omdat er zo veel is om in het oog te houden vanuit alle richtingen.	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik vind het moeilijk om te beslissen wanneer ik kan invoegen op een drukke autosnelweg.	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik denk dat ik langzamer reageer dan vroeger in gevaarlijke verkeerssituaties.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wanneer ik echt van streek ben, heeft dit een effect op mijn rijden.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mijn gedachten dwalen af tijdens het rijden.	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik word kwaad van sommige verkeerssituaties.	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik laat mijn ogen regelmatig controleren om een scherp zicht te behouden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
11. Ik bespreek met mijn arts of apotheker of en hoe de medicatie die ik neem mijn rijvaardigheid beïnvloedt. (Als u geen medicatie neemt, sla deze vraag over).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
12. Ik probeer op de hoogte te blijven van nieuwe informatie met betrekking tot gezondheid en welzijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle"/>	<input type="radio"/>
13. Mijn kinderen, andere familieleden of vrienden hebben hun bezorgdheid geuit over mijn rijvaardigheid.	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
Let op: nieuwe antwoordcategorieën!	Geen	Een of Twee	Drie of Meer
14. Hoeveel verkeersboetes, waarschuwingen of "discussies" met politieagenten heeft u de afgelopen twee jaar gehad?	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
15. Hoeveel aanrijdingen (zware of lichte) heeft u de afgelopen twee jaar gehad?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UW SCORE BEREKENEN EN INTERPRETEREN

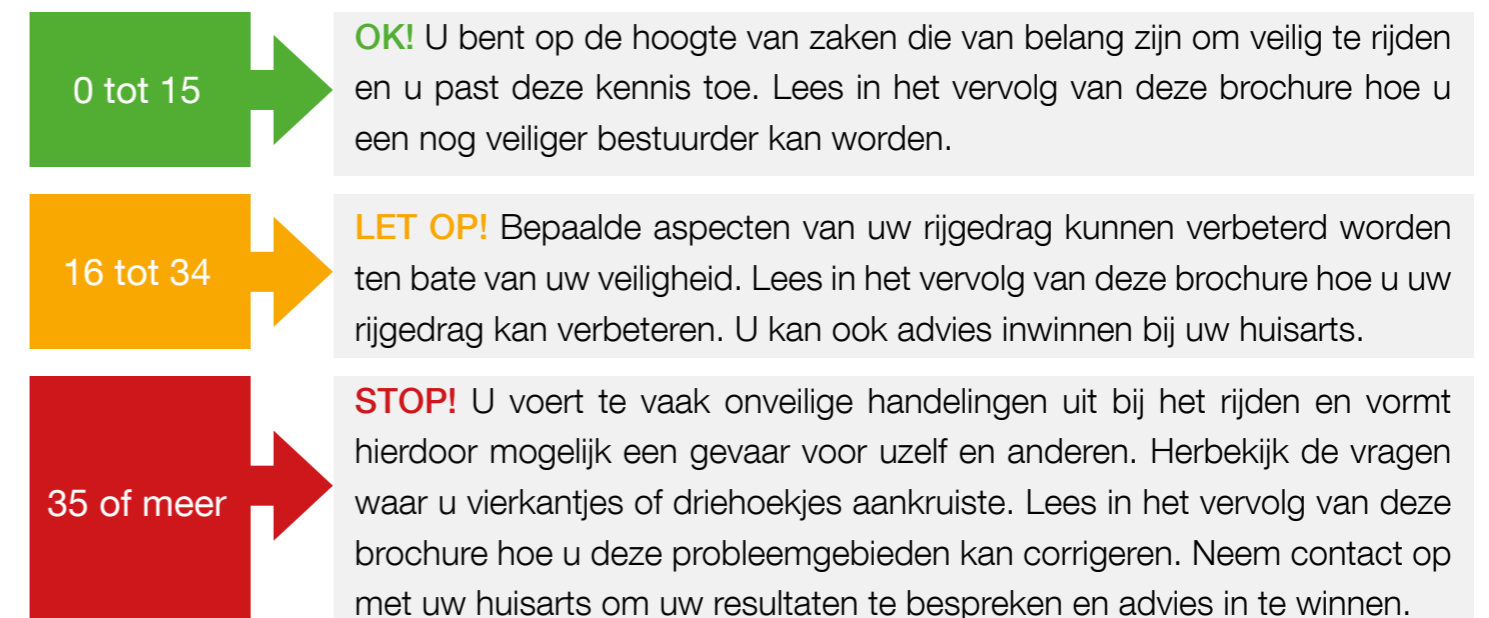
Uw score berekenen in 3 stappen



UW SCORE IS _____

Uw score interpreteren

Over het algemeen weerspiegelt een aangekruist vierkantje een onveilige handeling of situatie die onmiddellijk veranderd moet worden. Een aangekruist driehoekje geeft een handeling of situatie aan die onveilig is of wordt, als u niets onderneemt om het te verbeteren. Aangekruiste cirkels wijzen op een handeling die u goed doet om een veilige bestuurder te zijn (en te blijven).



Opletten bij het interpreteren van uw score!

Uw score is gebaseerd op uw antwoorden op een beperkt aantal vragen. Voor een volledige evaluatie van uw rijvaardigheid/rijgeschiktheid zijn veel meer vragen nodig, alsook bijkomende onderzoeken (medisch, fysiek, psychologisch) en eventueel een praktische rijproef. Toch geeft uw resultaat op deze checklist een eerste indicatie van hoe veilig u rijdt. Hoe lager uw score, hoe minder redenen voor bezorgdheid. Hoe hoger uw score, hoe meer redenen voor bezorgdheid.

SUGGESTIES VOOR VERBETERING

1

Ik gebruik de richtingaanwijzer en kijk achter en naast me als ik van rijvak verander

Voorkomen dat u een andere auto raakt bij het veranderen van rijstrook, lukt alleen door: achteruitkijk- en zijspiegels te gebruiken; achter en naast u (over de schouder) te kijken om zo dode hoeken af te dekken; de richtingaanwijzers juist te gebruiken voordat u een manoeuvre uitvoert.

Maar waarom doet u deze dingen niet altijd? Soms vergeet u het gewoon. Studies tonen aan dat bestuurders vaak niet beseffen dat ze niet naar achteren (over de schouder) kijken vooraleer ze van rij-

strook wijzigen of achteruit rijden. Dit komt doordat de meeste rijhandelingen gewoonten zijn. We zijn ons niet meer bewust van onze handelingen, vooral als we al een lange tijd ongevals-vrij zijn.

Veel oudere bestuurders kijken ook niet meer over de schouder wegens verminderde beweeglijkheid van de hals. Indien u last heeft van artritis, dan weet u hoe pijnlijk het kan zijn om een snelle blik naar achter te werpen.

Vindt u het moeilijk om over de schouder te kijken om het verkeer te controleren? Probeer dan het volgende:

- Rij wanneer mogelijk met een passagier die met u mee kan kijken.
- Doe navraag bij uw arts naar medicijnen en oefeningen (bv. kinesithérapie) die uw beweeglijkheid kunnen verbeteren. Regelmatige lichaamsbeweging vertraagt de gevolgen van ouder worden.



- Probeer zo bewust mogelijk te zijn van uw rijgedrag en neem u voor om steeds achter en naast u te kijken vooraleer u van rijstrook verandert.
- Installeer extra brede achteruitkijkspiegels en zijspiegels om uw dode hoeken te verkleinen. U kan ze vinden in de doorsnee autospecialzaak. U moet leren hoe u deze dodehoekspiegels correct gebruikt, omdat spiegels met een bolle lens het effect hebben dat voorwerpen kleiner en verder weg lijken dan ze eigenlijk zijn. Zelfs met deze spiegels moet u de omgeving achter u een hele tijd voor het wisselen van baanvak in het oog houden.

2

Ik gebruik de veiligheidsgordel



Bent u betrokken bij een ernstig verkeersongeval, dan verkleint de veiligheidsgordel uw risico op overlijden met de helft. Bovendien is het dragen van de veiligheidsgordel wettelijk verplicht.

Gebruik uw veiligheidsgordel altijd, ook bij korte afstanden. Het aanwezig zijn van airbags vervangt de noodzaak van het gebruik van de gordel niet.

Voor een optimale bescherming moeten veiligheidsgordels correct gebruikt worden. Dit betekent dat de bovenste riem over de schouder moet lopen, niet te dicht bij de hals. De onderste riem moet over de bovenkant van de dijen lopen en op de bekkenbeenderen steunen. Laat geen ruimte tussen de riemen en uw lichaam, zo blijft u tegen de zetel aangedrukt bij hevige schokken. Gebruikt u de gordel niet correct, dan kan u ernstige verwondingen oplopen. Uw veiligheidsgordel vastklikken, is zonder twijfel de beste manier om uzelf te beschermen bij een verkeersongeval.

Voor meer inlichtingen over het gebruik van de gordel en voor praktische informatie kunt u de folder "De gordel, de juiste reflex!" raadplegen. Deze is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 en kan gedownload worden op www.bivv.be.

U kan uw overlevingskans bij een ongeval verhogen of de ernst van uw verwondingen verminderen door de volgende stappen te nemen:

- Gebruik uw veiligheidsgordel altijd correct, namelijk over uw schouder en borst, en over uw heupbeen.
- Indien uw veiligheidsgordel ongemakkelijk aanvoelt of niet goed vast klikt, bekijk dan of u de hoogte kan aanpassen. Veel auto's hebben veiligheidsgordels die aan de schouder in hoogte verstelbaar zijn. U kan ook hulpstukken kopen die de pasvorm en/of de bereikbaarheid van uw gordel verbeteren (medische en autospecialzaken). Indien nodig, kan u terecht bij een erkend monteur om de noodzakelijke aanpassingen aan te brengen.
- Beschikt uw auto niet over een automatische herinnering voor het vastklikken van de veiligheidsgordel, kleef dan zelf een briefje ter herinnering op het dashboard of de zonneklep. Wijs uw passagiers erop dat zij hun veiligheidsgordels ook moeten gebruiken. Zij zijn immers (mits ouder dan 12 jaar) zelf verantwoordelijk voor hun eigen veiligheid en ontvangen een boete wanneer ze de gordel niet gebruiken.

3

Ik probeer op de hoogte te blijven van wijzigingen in de verkeersregels en -wetten

Er worden voortdurend nieuwe wegen gebouwd, verkeerslichten geïnstalleerd en kruispunten omgevormd tot rotondes. Daarom is het van cruciaal belang dat u uw kennis over de wegen en de verkeersinfrastructuur voortdurend opfrist.

Een goede kennis van de tekens en symbolen in het verkeer kan u helpen, vooral als uw gezichtsvermogen afneemt. Soms bereidt de vorm van een verkeersbord u al voor op de boodschap die erop gaat verschijnen, bv. gevaarsborden zijn driehoekig en rood, verbodsborden zijn rond en rood en gebodsborden zijn rond en blauw. Vertrouwdheid en weten wat u moet doen, kunnen aarzeling en onzekerheid wegnemen op de momenten dat u een snelle beslissing moet nemen.

Voor meer inlichtingen over de verkeersborden kunt u de brochure "Verkeersborden... raakt u er wijs uit?" raadplegen. Deze is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 en kan gedownload worden op www.bivv.be.

Voor meer inlichtingen over de verkeersborden kunt u de brochure "Verkeersborden... raakt u er wijs uit?" raadplegen. Deze is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 en kan gedownload worden op www.bivv.be.

We willen allemaal de weg veilig delen. Daarom is het belangrijk dat we de verkeersregels, -tekens en -symbolen begrijpen. Hieronder vindt u enkele tips om u goed te informeren:

- Contacteer een rijsschool of ga via het internet op zoek naar het verkeersreglement (bv. www.wegcode.be). U kan ook in boekhandels en op verschillende websites terecht voor handboeken en oefeningen met betrekking tot de theoretische rijopleiding B (bv. www.vab.be).
- Volg een cursus of workshop om je theoretische verkeerskennis op te frissen en om op de hoogte te blijven van de steeds evoluerende verkeerswetgeving. Ga na of er lokale initiatieven zijn (bv. in je gemeente, bij okra) of check het aanbod van gespecialiseerde instanties (bv. autorijscholen, ziekenfondsen, Vlaamse Stichting Verkeerskunde).
- Controleer lokale informatiebladen voor eventuele tijdelijke veranderingen in verkeerssituaties (bv. door wegenwerken), zodat u goed voorbereid bent.

4

Kruispunten ervaar ik als lastig omdat er zo veel is om in het oog te houden vanuit alle richtingen

Kruispunten vergen extra aandacht. U moet reageren op andere weggebruikers (bestuurders, fietsers, voetgangers, enz.), maar het is niet altijd gemakkelijk om hun bewegingen en beslissingen juist in te schatten. Ongevallen op kruispunten komen vaak voor bij oudere bestuurders, vooral bij het links afslaan.

Neem uw rijvaardigheid onder de loep. Wat ervaart u als 'moeilijk' bij kruispunten? Vindt u het lastig om alle informatie snel genoeg te verwerken? Bent u onzeker over het positioneren van uw wagen wan-

neer u links of rechts af wilt slaan? Heeft u moeite om het stuur te draaien omwille van artritis of andere fysieke problemen? Vindt u het moeilijk om de snelheid van tegenliggend verkeer in te schatten? Soms kan het stellen van deze vragen u leiden naar oplossingen.

Als u moeite heeft met kruispunten, lees dan de volgende stappen voor verbetering:

- Wanneer u zich onzeker voelt op kruispunten, kan dit een teken zijn dat u een opfrissingscursus (bv. via rij scholen, ziekenfondsen, Vlaamse Stichting Verkeerskunde) of andere hulp nodig heeft. Bestuurders die zich in complexe verkeerssituaties niet meer helemaal op hun gemak voelen, kunnen baat hebben bij enkele rijlessen. Hierbij krijgen ze professioneel advies om hun rijgedrag bij te schaven, zodat ze vol vertrouwen terug achter het stuur kunnen plaatsnemen.
- Als u moeite heeft met één of twee kruispunten die op uw vaste route liggen, bestudeer deze dan te voet. Observeer de problemen die andere bestuurders hebben. Merk op hoe de verkeerslichten voor bestuurders en voetgangers op elkaar zijn afgestemd. Op deze manier weet u van tevoren welke de meest voorkomende problemen zijn en hoe u ze moet aanpakken. Dit soort analyse kan u ook helpen omgaan met andere kruispunten.

- Plan uw verplaatsingen zodat u drukke kruispunten vermijdt of verplaats u op minder drukke momenten. Plan een alternatieve route om te voorkomen dat u links moet afslaan op drukke kruispunten.
- Bij het links afslaan is het soms moeilijk om de afstand tot naderende voertuigen correct in te schatten. Ze bevinden zich vaak al veel dichterbij of komen er vaak sneller aan dan u zou denken. Bij twijfel is het beter om te wachten. Als dit manoeuvre te moeilijk lijkt, is het eenvoudiger om elders links af te slaan, op een plaats waar dit gemakkelijker is.
- Een automatische versnellingsbak, extra grote autoramen die het gezichtsveld niet belemmeren, enz. vergemakkelijken de taak van de bestuurder, zodat hij zich volledig op het verkeer kan concentreren. Versieringen die voor de ramen hangen kunnen het zicht extra belemmeren en zijn zeker uit den boze.
- Ook rotondes worden vaak als complex ervaren. Bij het oprijden van een rotonde dient u de richtingaanwijzers NIET te gebruiken. U bent wel verplicht om de weggebruikers die zich al op de rotonde bevinden voorrang te geven. Eenmaal op de rotonde, hoeft u niet noodzakelijk zo dicht mogelijk bij de rechterkant van de rijbaan te blijven. Toch is het vaak eenvoudiger om aan de buitenkant te blijven en de rechterrijstrook te gebruiken. Zo moet u niet van rijstrook veranderen om terug rechts plaats te nemen om de rotonde te verlaten. Om de rotonde te verlaten bent u WEL verplicht om de richtingaanwijzers te gebruiken. Vergeet vooral niet om overstekende voetgangers en fietsers op het fietspad voorrang te geven, zowel bij het oprijden als het verlaten van de rotonde. Fietsers op doorlopende fietspaden hebben steeds voorrang. In België zijn we er niet mee groot geworden en daarom vermijden sommige bestuurders rotondes liever. In feite is het echter veiliger om een route met een rotonde te kiezen dan een waar je zonder stoplicht links af moet slaan. Het tempo ligt immers laag en het tegenverkeer kan enkel van één kant komen. Als u een afrit mist, rijdt u gewoon nog een rondje.

5

Ik vind het moeilijk om te beslissen wanneer ik kan invoegen op een drukke autosnelweg

Veel bestuurders voelen zich onzeker en nerveus bij het oprijden van een drukke autosnelweg. Heeft u moeite met de snelheid van het verkeer en het aantal auto's op autosnelwegen, dan dient u waarschijnlijk uw rijvaardigheid te verbeteren zodat u weer met meer vertrouwen kan rijden op autosnelwegen.

Woont u in de buurt van autosnelwegen en maakt u er vaak gebruik van, dan heeft u waarschijnlijk voldoende ervaring opgedaan wat u een gevoel van vertrouwdheid geeft. Indien u echter zelden of nooit

rijdt op autosnelwegen, kan u kampen met angst voor "het onbekende". Het grotere aantal auto's en het snellere verkeer kunnen autosnelwegen intimiderend maken voor iedere bestuurder.

Hier zijn enkele suggesties om uw rijvaardigheid op snelwegen te verbeteren:

- Zo voegt u in op een drukke autosnelweg: gebruik de linker richtingaanwijzer om de autosnelweg op te rijden en versnel terwijl u over de oprit rijdt tot u ongeveer even snel rijdt als de voertuigen op de rechterraanstrook. Gebruik indien nodig de oprit over haar volledige lengte. Werp een blik in de achteruitkijkspiegels en over uw schouder om te zien of er voldoende plaats is. Voeg in zodra u ziet dat er voldoende plaats is en geef voorrang aan weggebruikers die zich reeds op de autosnelweg bevinden.
- Autosnelwegen zijn snelle wegen. Traag rijden is er zeker geen synoniem voor veiligheid. Houdt u aan de snelheidsbeperkingen en stem uw snelheid af op die van het andere verkeer, hierbij rekening houdend met de verkeersomstandigheden. Ook op de autosnelweg bent u verplicht om rechts te rijden, dit wil zeggen op de rechterraanstrook. Wijzig enkel van rijstrook als dit echt nodig is, bijvoorbeeld om in te halen of om een bepaalde richting te kiezen. Weet tenslotte ook dat in normale weg- en weersomstandigheden de minimumsnelheid op autosnelwegen 70 km/u is.

- Voelt u aan dat u wel op autosnelwegen kan rijden, maar dat u graag uw rijvaardigheden wilt verbeteren, vraag dan andere ervaren bestuurders wiens advies u vertrouwt om met u mee te rijden en u advies te geven over wat u wel en niet moet doen. Oefen daarna, op momenten wanneer het verkeer minder druk is.
- Als u zich zo ongemakkelijk voelt op autosnelwegen dat u het gevoel hebt in gevaar te zijn, probeer ze dan te vermijden. Er is altijd een andere mogelijke route. U kan zelf het best inschatten of ze veilig zijn voor u.



6

Ik denk dat ik langzamer dan vroeger reageer bij gevaarlijke verkeerssituaties

Hoewel de intellectuele functies van een gezond persoon tot op hoge leeftijd intact blijven, duurt het iets langer om informatie op te nemen en te verwerken, zodat de reactietijd langer wordt, en de reflexen afnemen. Bij ingewikkelde verkeerssituaties of noodsituaties zitten senioren sneller aan hun grenzen en hebben ze het moeilijker om de fouten van andere weggebruikers te compenseren.

Noodgevallen en gevaarlijke situaties zijn op zich relatief zeldzaam, maar het is essentieel om hier snel en veilig op te kunnen reageren. Oudere bestuurders kunnen moeilijkheden ondervinden bij het integreren van informatie uit verschillende bronnen tegelijk (bv. gelijktijdig verschillende naderende of passerende weggebruikers observeren, alsook hun verschillende snelheden en trajecten inschatten, terwijl u de verkeerstekens moet opvolgen en uw eigen voertuig moet beheersen), en daarom langzamer reageren op gevaarlijke situaties.

Om snel te reageren, moeten verschillende vaardigheden goed ontwikkeld zijn. Ten eerste moet u het gevaar zien of horen. Ten tweede moet u beseffen dat de situatie gevaarlijk is en actie vereist. Ten derde moet u beslissen hoe te handelen. En ten vierde moet u gepast handelen. Een kleine vertraging in één van deze vaardigheden kan leiden tot een gevaarlijk trage reactie op noodsituaties in het verkeer.

Wat kan u doen om uw vaardigheden in noodsituaties te verbeteren?

- Onderhoud de gewoonte van het autorijden en blijf gevarieerde ritten maken, waarbij u anticiperend en defensief rijdt: iets trager rijden, voldoende afstand houden ten opzichte van de voorligger en de reisweg vooraf uitstippelen.
- Vermijd – indien mogelijk – het rijden in overbelast, snel bewegend verkeer (spitsuur, drukke routes) en vermijd complexe, moeilijk te interpreteren verkeerssituaties. Vermijd eveneens zoveel mogelijk afleidingen tijdens het rijden (bv. handenvrij bellen).
- Houd uzelf fysiek en mentaal in vorm. Vermijd rijden wanneer u moe of ziek bent, en zeker wanneer u alcohol heeft gedronken.



- Doe aan sport om uw spiersterkte te behouden of te verhogen en om uw gewrichten flexibel te houden. Neem altijd contact op met uw arts voordat u begint aan nieuwe lichaams oefeningen.
- Indien uw beweeglijkheid en spierkracht ernstig verminderd zijn, doe dan navraag bij uw arts naar medische, fysieke en chirurgische therapieën. Het is mogelijk dat anti-inflammatoire geneesmiddelen en diverse chirurgische ingrepen de fysieke achteruitgang voldoende kunnen verhelpen zodat u terug veilig kan rijden. Pas op, anti-inflammatoire geneesmiddelen kunnen ook bijwerkingen hebben. Indien u hier last van heeft (bv. duizeligheid, slaperigheid) mag u geen wagen besturen.
- Raadpleeg het CARA om uw auto uit te rusten met apparaten die het verlies aan beweeglijkheid en kracht compenseren, en om u te leren hoe deze te gebruiken. Zorg ervoor dat uw auto beschikt over stuurbevestiging, een bekrachtigd remsysteem, zetels die automatisch aangepast kunnen worden en andere opties die u in staat stellen uw wagen beter onder controle te hebben. Ook het gebruik van automatische versnellingen (in plaats van handgeschakelde) neemt een extra handeling weg waardoor u meer aandacht kan besteden aan andere aspecten.

7

Wanneer ik echt van streek ben, heeft dit een effect op mijn rijden

Bij het ouder worden, helpen ervaring en gezond verstand u een betere bestuurder te zijn. Maar wanneer u emotioneel bent over iets, kan het zijn dat u uw aandacht niet meer voldoende bij de rijtaak kan houden. Oudere personen hebben gemiddeld gezien een langere reactietijd. U zorgt er best voor dat er niet nog andere factoren spelen tijdens het rijden die de reactietijd kunnen verlengen. Slechts één moment van onoplettendheid is voldoende om te leiden tot een verkeersongeval.

Neem de volgende stappen om de impact van uw emoties op het veilig rijden te minimaliseren:

- Wanneer u weet dat u zeer emotioneel bent over iets, stel het rijden dan uit tot u terug kalmer geworden bent.
- U bewust zijn van uw emoties is de eerste stap om ze te beheersen. De tweede stap is om er op een gezonde manier mee om te gaan. Achter het stuur zitten in een zeer emotionele toestand, zowel vreugde als woede, leidt de aandacht af van de rijtaak en dit vraagt om problemen.

8

Mijn gedachten dwalen af tijdens het rijden

Rijden is een ingewikkelde en veeleisende taak waarvoor een constante concentratie nodig is. Hierbij kunnen zelfs kortstondige momenten van onoplettendheid leiden tot gevaar. Iedereen kan toevallig tijdelijk afgeleid worden, maar de hoofdfocus van alle bestuurders moet steeds de rijtaak zijn.

Natuurlijk heeft u waarschijnlijk al bestuurders gezien in geanimeerde gesprekken of die belden met hun mobiele telefoon en merkte u hoe dit hun rijden beïnvloedde (onregelmatig rijden of afwijken van hun rijstrook). Andere bestuurders drinken koffie, leggen hun haren in de plooi, of lezen de krant terwijl ze rijden. In noodsituaties is het mogelijk dat deze onoplettende bestuurders niet in staat zijn om tijdig ontwijkende acties te ondernemen.

Het enige waarover u volledige controle heeft, is uw beslissing om uw volledige aandacht aan het rijden te geven. Oudere personen hebben gemiddeld gezien een langere reactietijd en zijn minder goed in het combineren van taken. U zorgt er dus best voor dat er niet nog andere factoren spelen tijdens het rijden. Geef de rijtaak de aandacht die deze verdient. Dit levert u waardevolle seconden in reactietijd op bij noodgevallen. Alle aandacht die gaat naar aspecten die niet gerelateerd zijn aan het rijden, is aandacht die u niet kan geven aan de rijtaak zelf.

Er zijn verschillende zaken die u kan doen om te voorkomen dat uw gedachten afdwalen:

- Behandel rijden als een ingewikkelde taak die uw volledige aandacht vereist.
- Als u zichzelf betrapt op dagdromen of op een andere manier afgeleid bent van de rijtaak, probeer dit dan te overwinnen.
- Neem de nodige stappen om afleiding uit te sluiten of te verminderen, zowel bij afleiding waarover u controle heeft, zoals (het uitzetten van) de radio, alsook bij afleiding die u op het moment zelf minder gemakkelijk kan controleren (bv. emotionele kwesties).



9

Ik word kwaad van sommige verkeerssituaties

Kwaadheid achter het stuur uit zich op verschillende manieren. Veel emoties kunnen omgezet worden naar kwaadheid. Andere weggebruikers die roekeloos rijden kunnen kwaadheid opwekken. De meeste mensen die vastzitten in traag verkeer voelen zich gefrustreerd, en deze frustratie kan leiden tot kwaadheid over de situatie. Ongerustheid om te

laat te komen en kwaad zijn over andere situaties in iemands leven kunnen leiden tot ongepaste kwaadheid. Ook onzekerheid tijdens het rijden en frustratie over situaties die vroeger gemakkelijk beheerst werden maar plots niet meer, kunnen kwaadheid uitlokken.

Sommige mensen richten hun kwaadheid echter op anderen in plaats van op de verkeerssituatie zelf. Dit kan leiden tot ongepaste reacties, toeteren, schreeuwen tegen andere bestuurders, anderen de pas afsnijden in het verkeer, of kruispunten blokkeren. Wanneer bestuurders overdreven emotioneel reageren op een situatie kan het zijn dat andere emoties de werkelijke oorzaak zijn en rijden een uitlaatklep geworden is om kwaadheid te uiten. Al deze emoties zijn schadelijk.

Het ergste aan kwaadheid is de manier waarop ze geuit wordt door bestuurders. Als u merkt dat u te snel of te langzaam rijdt, of aan bumperkleven doet “om iemand een les te leren”, dan moet u stoppen en uzelf afvragen: “Is dit de moeite waard?” Iedereen met een hartkwaal weet dat boos reageren op elke kleine ergernis en frustratie gevaarlijk kan zijn. Wij moeten er ons allemaal van bewust zijn dat reageren op situaties door agressief te rijden net zo dodelijk kan zijn als een hartaanval.

Gelukkig zijn er veel dingen die u kan doen om het rijden minder stresserend en uw eigen reacties minder emotioneel te maken:

- Besef dat kwaadheid het probleem niet kan oplossen. Integendeel, het kan een ongeval veroorzaken.
- Kies ervoor een verantwoordelijke bestuurder te zijn. Wees ervan bewust dat u boos wordt. Ga vervolgens na waarom uw woede irrationele proporties lijkt aan te nemen. Vraag uzelf af: “Waarom word ik boos?” Probeer vervolgens de nodige corrigerende maatregelen te nemen. Blijf rustig. Bedenk voor jezelf: beter te laat aankomen, dan niet of totaal over mijn toeren.



- Probeer het soort verkeerssituatie waarvan u weet dat het waarschijnlijk kwaadheid zal opwekken te vermijden. Hoe vlotter de doorstroom van het verkeer, hoe minder woede, en hoe minder ongevallen.
- Indien u vermoedt dat u onzekerheid of angst voor verkeer omzet in kwaadheid, of dat u kwaad wordt omdat zaken moeilijker gaan dan vroeger, neem dan maatregelen om uw vaardigheden en vertrouwen te bevorderen, zoals u te herscholen of een opfrissingscursus (bv. via rijsscholen, ziekenfondsen, Vlaamse Stichting Verkeerskunde) te volgen. Bereid uw ritten goed voor en tracht eventuele reacties van anderen (bv. op traag rijden of op langere wachttijden) naast u neer te leggen.

10

Ik laat mijn ogen regelmatig controleren om een scherp zicht te behouden

De ogen leveren 90% van alle rij-informatie. Een slecht zicht is direct gerelateerd aan slecht rijden. Een verminderde rijvaardigheid door een slecht zicht uit zich in vertraagde reactie op signalen, verkeersborden en verkeersgebeurtenissen op een manier die tot een ongeval kan leiden.

Vanaf 45 jaar gaat het zicht achteruit. Het gezichtsveld vernauwt, men krijgt last van verziendheid, men

heeft een minder scherp zicht (vooral 's nachts) en een groter risico op verblinding door koplampen van andere voertuigen...

Geleidelijk aan wordt het nachtzicht slechter. Pupillen worden kleiner, spieren worden minder elastisch, en de lenzen worden dikker en troebeler. Een 60-jarige bestuurder heeft tienmaal meer licht nodig dan een 20-jarige bestuurder.

Naarmate we ouder worden, zijn we ook gevoeliger voor verblinding waardoor 's nachts rijden moeilijk wordt. De lenzen van uw ogen kunnen dikker en geler worden met de leeftijd, wat resulteert in een vertroebeld zicht en een gevoeligheid voor verblinding. Een 55-jarige bestuurder heeft acht keer meer tijd nodig om te herstellen van verblinding dan een 18-jarige bestuurder.

Bestuurders krijgen 98 procent van hun visuele communicatie binnen via het perifeer zicht. Het perifeer zicht of omgevingszicht dient ondermeer om ons te positioneren en snelheden te berekenen. Rond de leeftijd van 70 jaar kan het perifeer zicht sterk verslechteren. Mensen met een slecht perifeer zicht zijn dubbel zo vaak betrokken in een ongeval dan mensen met een normaal perifeer zicht.

Kleuren zien wordt ook moeilijker bij het ouder worden. Rode kleuren lijken bijvoorbeeld niet helder bij veel oudere ogen, en sommige oudere bestuurders hebben tweemaal zoveel tijd nodig om het oplichten van remlichten te zien dan in voorgaande jaren.

Een ander visueel vermogen dat door de jaren heen afneemt, is het dieptezicht. Dit heeft betrekking op uw vermogen om afstand in te schatten ten opzichte van een auto of object voor u. Dit vermogen is vooral van kritiek belang bij het inschatten hoe snel andere auto's u naderen, wat bijdraagt tot de problemen die u kan ondervinden bij het links afslaan.

Verminderingen in visuele functies zijn normaal bij veroudering. Ongeacht hoe goed u zorg heeft gedragen voor uw ogen, toch zullen deze problemen opduiken. Om veilig te rijden, is het dan ook

absoluut noodzakelijk om regelmatig de ogen te laten controleren en de juiste optische correctie te dragen. Regelmatig op controle gaan bij een oogarts is de enige manier om er zeker van te zijn dat uw zicht optimaal is. Artsen kunnen niet alle gezichtsproblemen oplossen, maar alleen arts en arts kunnen u helpen met die gezichtsproblemen die corrigeerbaar zijn, zoals scherpvizie (het vermogen om scherp te zien) en verminderd zicht te wijten aan ziekte.

Besef dat bepaalde gezichtsandoeningen niet door een bril of lenzen verholpen kunnen worden. In dat geval kan u als bestuurder niet anders dan uw gewoonten aan te passen door bijvoorbeeld 's nachts helemaal niet meer te rijden. Het is aan de oogarts om te beslissen of de persoon beantwoordt aan de wettelijk bepaalde geneeskundige normen. Besef ook dat een aantal van deze verminderingen zeer geleidelijk gebeuren zodat ze zelden spontaan (en soms ook niet tijdig) opgemerkt worden (sluipend).

Er zijn verschillende zaken die u kan doen om om te gaan met een verminderd zicht dat optreedt bij het ouder worden:

- Laat eerst en vooral uw ogen op regelmatige basis testen bij uw oogarts. U bent immers niet alleen geïnteresseerd in een gezichtsscherptetest, maar in een grondig onderzoek dat u zal helpen om een veilige bestuurder te blijven.
- Luister naar het advies van uw arts. Indien een bril voorgeschreven wordt, laat uw ogen dan testen door de arts zodra u niet meer voldoende goed ziet. Zo kan de arts vaststellen of de glazen nog voldoende zijn. Indien uw arts een cataractoperatie aanraadt, weet dan dat dit een eenvoudige procedure is die uw zicht drastisch kan verbeteren.
- Besef dat u slecht kan zien zonder dat u het weet. U weet het pas nadat u een goede optische correctie draagt.
- Accepteer de beperkingen van "oudere ogen" en vermijd te rijden in het donker of bij avond-schemering (één van de meest gevaarlijke tijdstippen).
- Zorg voor een optimale kijksituatie. Houd uw voorruit en koplampen altijd proper.
- Ook het gehoorvermogen gaat met de jaren ongemerkt achteruit. En vaak wordt gevaar eerst gehoord en dan pas gezien. Vandaar het belang van onze oren als "alarmsysteem". Bij de geringste twijfel stapt u dus best naar een gespecialiseerd geneesheer.

11

Ik bespreek met mijn arts of apotheker of en hoe de medicatie die ik neem mijn rijvaardigheid beïnvloedt

De bijwerkingen van heel wat geneesmiddelen mogen niet onderschat worden. De meeste pijnstillers, koortsbestrijders en hoestmiddeltjes hebben ook een kalmerende werking, wat kan leiden tot slaperigheid. Hierdoor kan uw concentratie verslappen en kunnen uw reflexen aanzienlijk afnemen. Sommige geneesmiddelen tasten zelfs uw beoordelingsvermogen aan en maken u euforisch of zelfs agressief, zodat u elk besef van gevaar verliest. Andere geneesmiddelen verminderen het zicht, sturen het coördinatievermogen in de war, geven u een slap

gevoel, of maken u duizelig. Terwijl u misschien wel op uw hoede bent voor de effecten van geneesmiddelen die u met voorschrift kan krijgen, kunnen ook geneesmiddelen die zonder voorschrift te verkrijgen zijn uw rijvaardigheid verminderen. Alledaagse, onschuldige geneesmiddelen zoals hoestsiroop en middelen tegen allergie, griep of reisziekte bevatten namelijk ook substanties die slaperigheid kunnen veroorzaken en de rijvaardigheid aantasten.

Het combineren van geneesmiddelen vormt een ander gevaar omdat combinaties kunnen leiden tot onverwachte bijwerkingen en slechte reacties. Indien u meer dan één arts heeft die geneesmiddelen voorschrijft zonder te weten wat de andere arts(en) voorschrijven, kan dit betekenen dat u gevaar loopt.

Een andere “drug” met hetzelfde effect is alcohol. Alcohol heeft een krachtige invloed op ons hele lichaam, zowel fysiek als psychologisch.

Het is belangrijk om geen alcohol te drinken wanneer u medicatie gebruikt. De combinatie van alcohol en medicatie leidt meestal tot een aanzienlijke vermindering van uw rijvaardigheid. De enige veilige gewoonte is geen alcohol te consumeren wanneer de kans bestaat dat u de baan op moet. De tolerantie voor alcohol neemt gestaag af met de leeftijd. Voeding, stemming, vermoeidheid, medicatie, algemene gezondheid, gewicht en lichaamsbouw kunnen allemaal een invloed hebben op de impact van alcohol.

Houd de mogelijke gevolgen van rijden onder invloed van alcohol en andere middelen (ook medicijnen) in gedachten: ongevallen, zware boetes, verlies van uw rijbewijs, gevangenisstraf, schuld-

gevoelens... Wie door het innemen van bepaalde geneesmiddelen niet meer in staat is om te rijden, begaat een overtreding van de 2e graad, die bestraft wordt met een onmiddellijke inning van 110 euro en waarbij verdere vervolging ook mogelijk is. Bovendien bestraft art. 35 van de wet betreffende de politie over het wegverkeer personen die een voertuig besturen in een aan dronkenschap soortgelijke staat met een boete van 1.200 tot 12.000 euro en een verval van het recht tot sturen van 1 maand tot 5 jaar of voorgoed.

Tot slot stelt de reglementering op het rijbewijs dat je lichamelijke en geestelijke toestand als bestuurder van een motorvoertuig in overeenstemming moet zijn met de medische minimumnormen. Je bent niet in staat om een voertuig te besturen als je geneesmiddelen gebruikt die een nadelige invloed kunnen hebben op je rijgeschiktheid, of als de hoeveelheden die je gebruikt je rijgedrag ongunstig beïnvloeden. Ook op deze overtreding van de bepalingen betreffende het rijbewijs staan boetes van 1.200 tot 12.000 euro.

Voor meer inlichtingen over het gebruik van geneesmiddelen en rijden, praktische tips om veilig te rijden wanneer uw medicatie neemt en een overzicht van de wetgeving voor deze materie kunt u de folder “Neem je geneesmiddelen? Voorzichtig achter het stuur!” raadplegen. Deze is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 (gratis) en kan gedownload worden op www.bivv.be.

Vermoeidheid is een vaak voorkomend neveneffect van bepaalde geneesmiddelen. Raadpleeg de folder “Vermoeid rijden? Gevaar!” voor inlichtingen en tips. Deze is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 (gratis) en kan gedownload worden op www.bivv.be.

U kan ervoor zorgen dat het gebruik van geneesmiddelen of de combinatie van geneesmiddelen geen afbreuk doet aan uw rijvaardigheid door de volgende stappen te ondernemen:

- Het is aanbevolen om regelmatig bij de huisarts langs te gaan. Die kan u vertellen welke gevaren uw gezondheidstoestand inhoudt voor het autorijden en u uitleg geven over eventuele contra-indicaties van sommige geneesmiddelen. Aarzel niet om uw arts of apotheker om uitleg te vragen bij twijfel over de neveneffecten. Vermeld daarbij dat u een voertuig bestuurt en vertel welke andere geneesmiddelen u neemt.

- Indien u meer dan één arts heeft die u geneesmiddelen voorschrijft, zorg er dan voor dat alle artsen op de hoogte zijn van welke geneesmiddelen u neemt, zowel die met als zonder voorschrift. Breng een lijst van al uw geneesmiddelen mee wanneer u naar de arts gaat.
- Lees de bijsluiter en instructies van alle geneesmiddelen die u inneemt, zowel die met als zonder voorschrift, om u te vergewissen van hun bijwerkingen en hun invloed op uw rijvaardigheid. Indien nodig, vraag de hulp van uw apotheker hierbij. Ook op het internet kan u meer informatie vinden over specifieke medicijnen en hun invloed op het rijden (bv. www.rijveiligmetmedicijnen.nl).
- Wees ervan overtuigd dat wanneer u van plan bent om te rijden het de enige veilige optie is om geen alcohol te drinken, en weiger mee te rijden met bestuurders die gedronken hebben of waarvan u vermoedt dat ze onder de invloed zijn van één of meerdere geneesmiddelen of alcohol.
- Houd u steeds aan de voorgeschreven dosis en aan het tijdstip en de voorschriften voor inname.
- Vooral bij het begin van de behandeling, bij hoge dosissen, of bij gecombineerd geneesmiddelengebruik, dient u rekening te houden met de gevolgen voor uw rijvaardigheid.
- Stop bij het minste neveneffect (slaperigheid, concentratieproblemen, duizeligheid, verminderd zicht, enz.) zo snel mogelijk met rijden. Dit geldt ook als u zelf niets merkt, maar als uw passagiers u hierop attent maken. Luister naar hen.
- Indien u medicatie gebruikt die leidt tot vermoeidheid, rijd dan bij voorkeur overdag in plaats van 's nachts want dan bent u nog meer vermoeid. Vermijd ook lange ritten. Als de reis langer duurt dan één uur, vraag dan een lift of pauzeer regelmatig.
- Het drinken van koffie is niet effectief om de neveneffecten van een geneesmiddel tegen te gaan.

12

Ik probeer op de hoogte te blijven van nieuwe informatie met betrekking tot gezondheid en welzijn

Gezond eten, sporten, en regelmatige bezoeken aan de dokter (en het opvolgen van het doktersadvies) kunnen u helpen langer te blijven rijden en kunnen eveneens uw levensduur verlengen en levenskwaliteit verbeteren.

De individuele levensstijl is direct gerelateerd aan de levensduur en -kwaliteit. Het begint allemaal met uw attitude ten opzichte van uw eigen gezondheid en kwaliteit van leven. Bent u bijvoorbeeld bereid om te sporten en zo ja, hoeveel dan?

We willen allemaal aan de vereisten voor veilig rijden voldoen. Om uw rijbewijs te behouden, moet u alert blijven en snel kunnen reageren in noodsituaties. U moet ook een gezonde levensstijl aanhouden die uw lichaam en geest in vorm houden en u in staat stellen om te voldoen aan de vereisten van veilig rijden.

In deze brochure ligt de nadruk op het achteruitgaan van rijvaardigheid wat kan gepaard gaan met ouder worden. Onderzoek wijst uit dat lichamelijke achteruitgang hiervan een belangrijke oorzaak vormt. U kan deze evolutie echter afremmen door uw conditie te verbeteren en in vorm te blijven.

Er bestaat een nauwe relatie tussen een persoonlijke gezonde levensstijl en rijvaardigheid. Met een gezonde levensstijl heeft u meer controle over uw toekomst als bestuurder. U kan op de hoogte blijven door onderstaande stappen te nemen:

- Neem zoveel mogelijk leiding over uw eigen gezondheidsgewoonten en levensstijl. Besef dat u daar zelf controle over heeft en dat dit bepalend is voor uw algemene gezondheid en rijvaardigheid.
- Informeer u over gezonde leefgewoonten want deze kunnen u helpen om langer veilig te rijden. Houd er rekening mee dat de vertraging in reactiesnelheid die u ondervindt bij het ouder worden vertraagd en soms zelfs tegengewerkt kan worden door motivatie, regelmatige lichaamsbeweging en oefening.
- Besef dat gezonde voeding, lichaamsbeweging en sport, alsook regelmatige medische controles waardevol zijn. Wees ook op de hoogte van de effecten van geneesmiddelen, drugs en alcohol. Uw arts kan u informatie geven over al deze zaken en u eventueel vertellen waar u nog meer informatie kan krijgen.

13

Mijn kinderen, andere familieleden of vrienden hebben hun bezorgdheid geuit over mijn rijvaardigheid



Het is moeilijk om kritiek te aanvaarden, maar het kan een waardevolle bron van informatie zijn over uw rijvaardigheid. Luister naar kritiek en probeer deze objectief na te gaan, zodat u uw rijvaardigheid kan verbeteren en ongevallen kan voorkomen. Zodra u betrokken raakt in ongevallen, kan uw rijbewijs ingetrokken worden.

Hier zijn enkele suggesties hoe u kan luisteren naar kritiek en opmerkingen en hoe u deze kan gebruiken om een positief effect op uw rijvaardigheid te verkrijgen:

- Sta open voor opmerkingen van mensen die ongerust zijn over uw rijvaardigheid. Hoed u ervoor dat u deze opmerkingen niet verwerpt uit ontkenning. Ga ervan uit dat de opmerkingen gegeven worden met de beste bedoelingen.
- Zoek naar manieren om de gevaren op te lossen die gesignaleerd worden door mensen uit uw omgeving. Het is mogelijk dat een corrigerende actie, zoals een behandeling voor verminderd zicht, of een cursus (bv. via rij scholen, ziekenfondsen, Vlaamse Stichting Verkeerskunde) kunnen helpen.
- Ga bij uzelf te rade en wees eerlijk: wordt u vaak verrast door een verkeerssituatie? Gebeurt het wel eens dat u andere weggebruikers pas op het laatste nippertje opmerkt? Krijgt u het alsm aar moeilijker in de omgeving van kruispunten? Kijk naar uw antwoorden op de vragen in de checklist. Wees heel eerlijk tegenover uzelf, zodat u specifieke probleemgebieden kan vinden en corrigeren. Men is nooit te oud om nieuwe vaardigheden aan te leren.
- Bereid u voor op de dag wanneer rijden niet langer mogelijk is voor u, zodat u mobiel kan blijven nadat u stopt met rijden. Met voldoende planning hoeft een leven zonder rijbewijs niet beperkend te zijn. Stel het niet uit om ook andere vervoersmodi te verkennen en te proberen. Des te vroeger u eraan begint, des te gemakkelijker u mobiel blijft tot op hoge leeftijd.

14

Hoeveel verkeersboetes, waarschuwingen of “discussies” met politieagenten heeft u de afgelopen twee jaar gehad?

Sommige bestuurders zijn zich bewust van hun grenzen en stemmen hun gedrag erop af. Anderen, daarentegen, overschatten hun werkelijke vaardigheden en passen hun rijgedrag niet aan. De meest voorkomende fouten bij oudere bestuurders zijn het niet verlenen van voorrang, het niet naleven van verkeersborden en -tekens, het achteloos oversteken van kruispunten, het veranderen van rijstrook zonder te controleren of er andere weggebruikers zijn, foutief achteruit rijden en te langzaam rijden. Onoplettendheid en het binnenkrijgen van te veel informatie in één keer lijken aan de basis te liggen van de meeste van deze zaken.

Er zijn verschillende positieve stappen die u kan zetten wanneer u verkeersboetes of waarschuwingen hebt gekregen:

- Ga na waarom u de boete of waarschuwing hebt gekregen om de echte oorzaak te achterhalen. Negeerde u een stopteken omdat u onoplettend was of omdat u het gewoonweg niet zag? Onderneem vervolgens actie. Deze brochure bevat verschillende aanbevelingen voor specifieke problemen.
- Beschouw de boete als een waarschuwing. Ga snel over tot actie en voorkom een volgende boete.

15

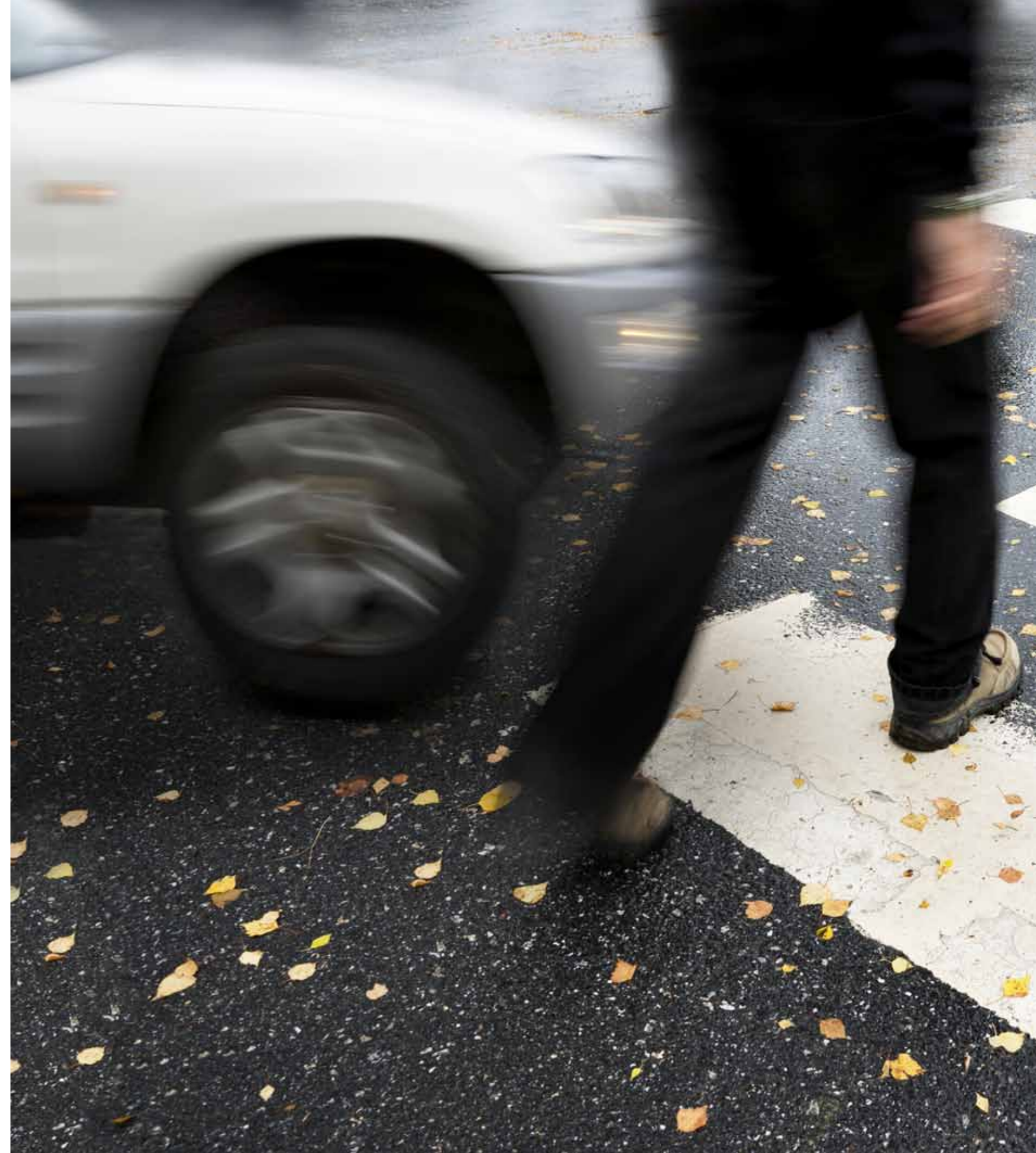
Hoeveel aanrijdingen (zware of lichte) heeft u de afgelopen twee jaar gehad?

Een aanrijding is de beste voorspeller van een volgende aanrijding. Het ontkennen van verminderde rijvaardigheid vormt het grootste gevaar, ook bij oudere bestuurders. Ontkenning resulteert in de voortzetting van het meest gevaarlijke rijgedrag en weerhoudt de bestuurder ervan nieuwe en betere manieren om te rijden aan te leren. Zonder correctie kan gevaarlijk rijgedrag leiden tot een ware tragedie.

Besef dat uw verzekering duurder of ingetrokken kan worden wanneer u betrokken bent bij teveel aanrijdingen, zelfs als het om kleine aanrijdingen gaat.

Als u bij een aanrijding betrokken bent geweest, neem dan onmiddellijk actie door één of meer van de volgende stappen te ondernemen:

- Volg een (opfrissings)cursus (bv. via rij scholen, ziekenfondsen, Vlaamse Stichting Verkeerskunde). Ook al was het ongeval niet uw fout, toch kan u waardevolle defensieve rijtechnieken aanleren die u helpen te anticiperen op problemen vooraleer ze plaatsvinden.
- Vraag iemand wiens oordeel u vertrouwt om met u mee te rijden en u te vertellen wanneer u de richtingaanwijzers vergeet te gebruiken of iets anders doet dat onveilig is. Het is moeilijk om aandacht te besteden aan het verkeer en tegelijkertijd onze eigen vaardigheden te beoordelen. Een objectieve beoordeling is altijd verhelderend.
- Indien uw ongeval(len) 's nachts of in slechte weersomstandigheden plaatsvonden en u vermoedt dat deze factoren bijdroegen tot de aanrijding, vermijd dan om op deze tijdstippen te rijden of ga mogelijke interne oorzaken na, bijvoorbeeld een slecht zicht.
- Bereid u voor op de dag dat u niet langer zal kunnen rijden, zodat u mobiel kan blijven nadat u gestopt bent met rijden. Wees eerlijk met uzelf; indien u een gevaar op de weg bent, neem uw verantwoordelijkheid en verbeter uw rijvaardigheid of stop met rijden.



Referenties en links

- BIVV – Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid: Haachtsesteenweg 1405, 1130 Brussel. Website: www.bivv.be; Tel: 02 244 15 11; E-mail: info@bivv.be.
- BIVV shop: Website: webshop.bivv.be/nl; Tel: 02/244.15.18 of 02/244.15.27; E-mail: shop@bivv.be
- CARA – Centrum voor Rijgeschiktheid en voertuigAanpassing: Haachtsesteenweg 1405, 1130 Brussel. Website: www.bivv.be; Tel: 02/244.15.52; E-mail: cara@bivv.be
- IMOB – Instituut voor Mobiliteit, Universiteit Hasselt: Wetenschapspark gebouw 5, 3590 Diepenbeek. Website: www.uhasselt.be/imob; Tel: 011 26 91 11; E-mail: imob@uhasselt.be
- Wegcode: www.wegcode.be
- VSV – Vlaamse Stichting Verkeerskunde: Stationsstraat 110, 2800 Mechelen. Website: www.vsv.be; Tel: 015 44 65 50.

BIVV brochures en folders

- Senioren in het verkeer: webshop.bivv.be
- De verkeersborden: webshop.bivv.be
- Verkeersborden... raakt u er wijs uit?: webshop.bivv.be
- Neem je geneesmiddelen? Voorzichtig achter het stuur!: webshop.bivv.be
- Rijgeschikt, jij ook?: webshop.bivv.be
- Vermoeid rijden? Gevaar!: webshop.bivv.be
- De gordel, de juiste reflex!: webshop.bivv.be
- Een kruispunt is geen jungle: webshop.bivv.be
- Geef voetgangers voorrang: webshop.bivv.be
- Veilig op stap. Te voet of met de fiets, alleen of in groep: webshop.bivv.be
- Fietsers en de wegcode: webshop.bivv.be

Aanbod aan alternatieve vervoersmogelijkheden in uw buurt

Bij MeerMobiël vindt u bvb. meer informatie over het aanbod aan vervoersmogelijkheden in uw regio (Vlaanderen en Brussel), gaande van (toegankelijk) openbaar vervoer tot deur-tot-deurvervoer. Dit centrale informatieplatform bundelt niet enkel alle informatie omtrent aangepast vervoer, maar ook omtrent uw rechten als gebruiker, eventuele financiële tegemoetkomingen en (beleids)ontwikkelingen op vlak van toegankelijke mobiliteit. MeerMobiël is bereikbaar via 011/26.50.30 of via www.meermobiel.be.

Heeft u een specifieke vervoersvraag, dan helpen medewerkers van de “Mobiliteitscentrale Aangepast Vervoer” (MAV) u graag verder. Zij kijken of het bestaande aanbod openbaar vervoer voor u een oplossing biedt, of zoeken in het andere geval verder naar individueel aangepast vervoer. MAV medewerkers bezorgen u alle nodige informatie over uw verplaatsing en brengen u in contact met de juiste contactpersonen. U kan de medewerkers van de MAV in uw regio bereiken via <http://mav.info>.

Wanneer u merkt dat u bepaalde natuurlijke leeftijdsgerelateerde veranderingen begint te ervaren, kan u uw rijgedrag aanpassen om veilig te blijven rijden. Het is belangrijk om uw beperkingen te erkennen en u bewust te zijn van alles wat u kan doen om u veilig op de weg te begeven.

Redactie: Sofie Boets, Ellen Jongen, Ariane Cuenen, Greet De Schrijver, Edith Donders, Tom Brijs, Mark Tant

Grafisch ontwerp: Ria De Geyter

Deze brochure werd gedrukt in oktober 2014.

De inhoud stemt overeen met de op dat tijdstip beschikbare gegevens.

Verantwoordelijke uitgever: BIVV - K. Genoe - Haachtsesteenweg 1405, 1130 Brussel

U kan de checklist en bijhorende informatie ook terugvinden op onze website: www.senior-test.be

D/2014/0779/64

De inhoud van deze brochure is sterk gebaseerd op informatie van de AAA Foundation for Traffic Safety. www.aaafoundation.org



universiteit
▶▶ hasselt | i**mob**

INSTITUUT VOOR MOBILITEIT

BIVV Belgisch Instituut voor
de Verkeersveiligheid

