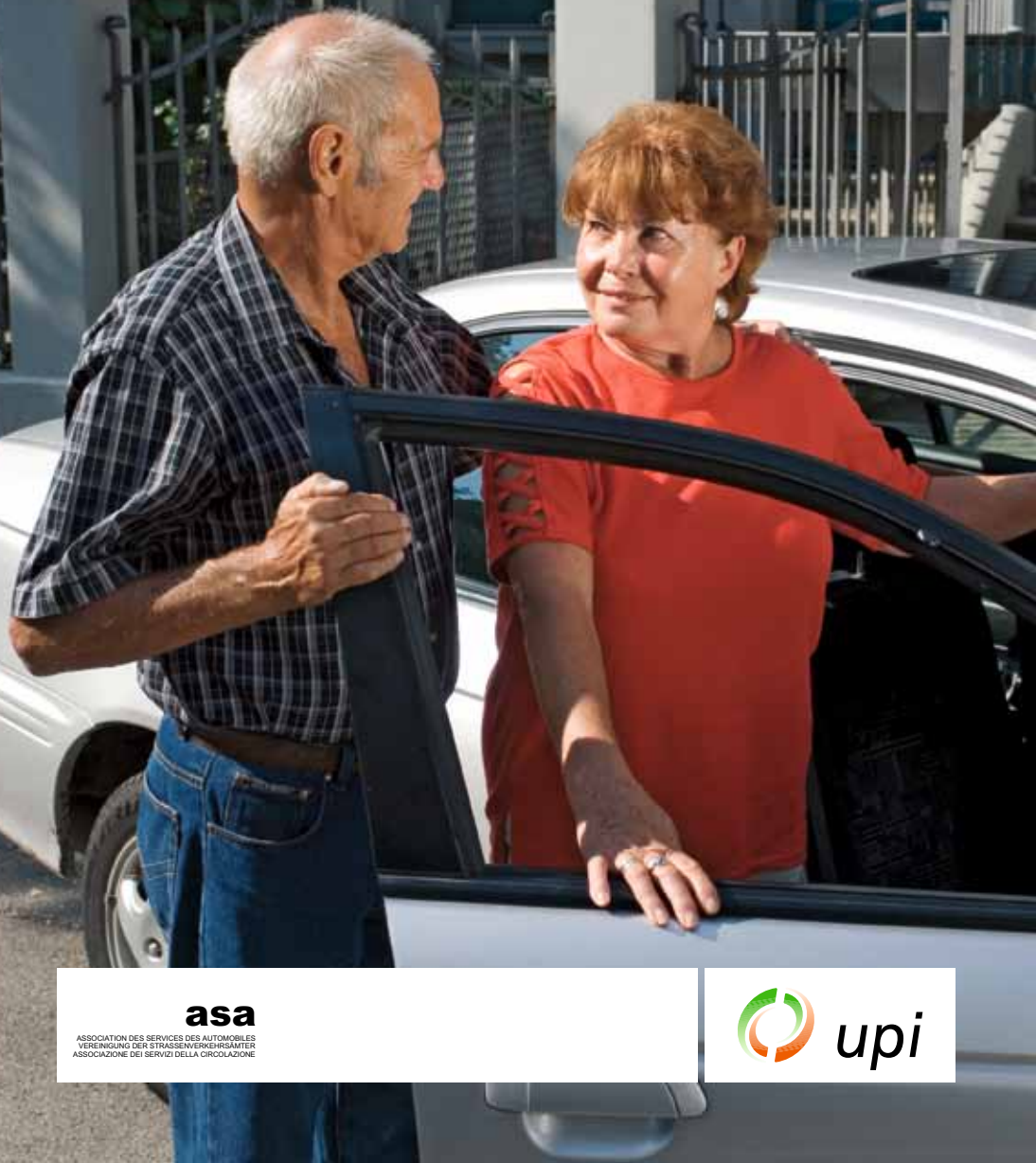


# Anziani al volante

Invito a una guida sicura



**asa**

ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES  
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSSAMTER  
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE

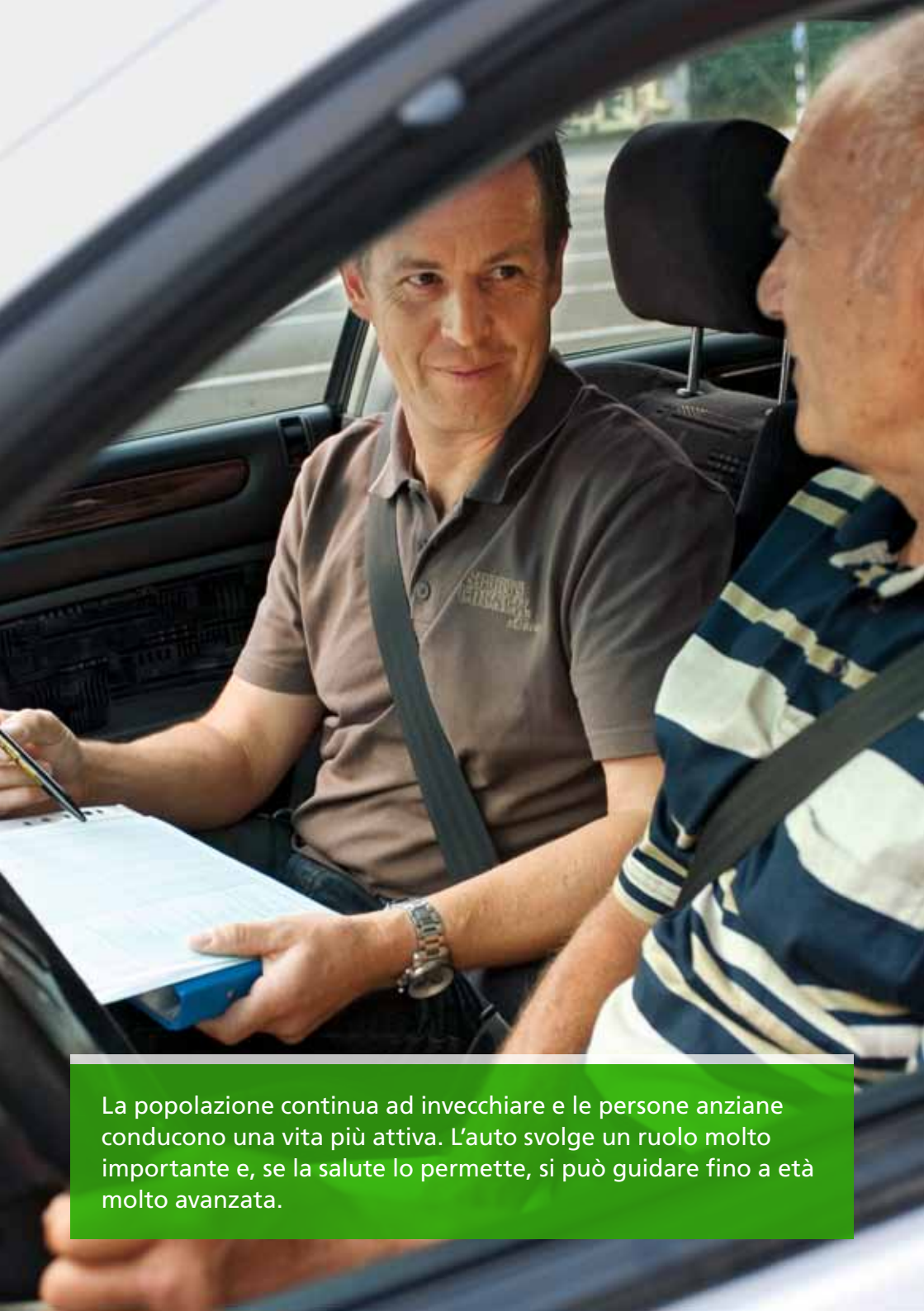


# Sicuri in auto

L'automobile è un mezzo fondamentale per garantire mobilità e autonomia alle persone anziane. Con l'invecchiamento della popolazione aumentano i guidatori anziani. Anche se le loro prestazioni psicofisiche sono oggi sicuramente migliori di qualche decennio fa, è tuttavia innegabile che le capacità fisiche diminuiscono con l'avanzare dell'età e che questo processo si ripercuote sulle abilità alla guida. Le condizioni di traffico intenso richiedono un forte impegno mentale e grande attenzione. Perciò è opportuno valutare criticamente se lo stato di salute consente agli anziani di continuare a guidare senza rischi. L'Associazione dei Servizi della Circolazione (asa) e l'upi vi augurano ancora molti anni di guida sicura.

## **Vincere in sicurezza**

Leggete con attenzione il nostro opuscolo e con un briciolo di fortuna vincerete un buono viaggio del valore di 700 franchi.



La popolazione continua ad invecchiare e le persone anziane conducono una vita più attiva. L'auto svolge un ruolo molto importante e, se la salute lo permette, si può guidare fino a età molto avanzata.

# Ancora in forma?

## Cambiamenti legati alla vecchiaia

Con l'avanzare dell'età si deteriorano le prestazioni psicofisiche e si modifica il mondo sensoriale.

- **Capacità visiva:** si fa più fatica a vedere bene all'imbrunire e nell'oscurità. Diventa più difficile mettere a fuoco velocemente. L'occhio diventa più sensibile agli abbagliamenti e non percepisce più in modo chiaro i movimenti che si verificano nella zona ai margini del campo visivo. La sola cosa a cui è possibile rimediare è l'acutezza visiva, con l'uso di occhiali.
- **Facoltà uditiva:** all'incirca il 30 per cento degli ultra sessantenni non sente più bene. Il problema si può risolvere con un apparecchio acustico.
- Si fa più fatica a memorizzare e ci si scorda più facilmente le cose.
- **Mobilità:** riesce difficile compiere determinati movimenti, come per esempio girare la testa. Artrosi, reumatismi, riduzione della forza fisica e lentezza nei movimenti possono ostacolare la guida.
- **Capacità di reazione e di coordinazione:** le persone anziane reagiscono più lentamente. In una situazione di pericolo, con forte stress, ciò può portare a una valutazione e una reazione errata.
- **Malattie e medicinali:** disturbi della circolazione, pressione alta o diabete possono incidere negativamente sulla guida. Alcuni medicinali, specie se assunti in combinazione con altri, possono alterare la capacità di guida. Pertanto è opportuno parlarne con il proprio medico.



## Siete ancora in grado di guidare?

Molte persone conservano la loro abilità di guida fino a età molto avanzata. Tuttavia molti anziani sopravvalutano le loro abilità/capacità. Provate a sottoporvi al seguente test e rispondete sinceramente alle seguenti domande:

- mi innervosisco nel traffico intenso o quando devo svoltare agli incroci
- ho difficoltà a superare un'auto quando viaggio su una strada secondaria
- in situazioni critiche reagisco più lentamente che in passato
- a volte mi accorgo solo all'ultimo momento di altri utenti della strada
- mi sorpassano spesso quando guido in città o in paese
- conoscenti e amici mi hanno consigliato di rinunciare alla patente di guida

È opportuno parlare di eventuali problemi con il medico, un istruttore di guida o con amici e familiari. Rinunciare a guidare può essere una decisione molto saggia.

## Check up

A partire dai 70 anni è obbligatorio sottoporsi a controlli medici ogni due anni. Il medico può valutare se la persona è ancora in grado di guidare. Se quest'ultima soffre di malattia cronica o progressiva, il medico può prescrivere ulteriori accertamenti o predisporre una cosiddetta corsa di controllo per verificare l'idoneità alla guida.



# Guidare meglio

## Guidare in sicurezza

Guidare l'auto in età avanzata richiede grande senso di responsabilità. Occorre garantire la propria incolumità e quella degli altri utenti della strada.

- Sottoporsi una volta all'anno a una visita medica di controllo e a un esame della vista. Informarsi sugli effetti dei medicinali sulla guida.
- Le bevande alcoliche rallentano la percezione e i riflessi. Pertanto: chi guida non beve!
- Meglio non guidare se non ci si sente bene.
- Guidare di giorno ed evitare le ore di punta; meglio non avere fretta di arrivare e fare più soste durante il viaggio.
- Fare attenzione quando si svolta a sinistra, si supera o si cambia corsia.
- Mantenere una distanza sufficiente dall'auto che ci precede.
- Preferire le auto con cambio automatico, specchietti esterni termici e sedili regolabili in altezza.
- Mantenere puliti i fari, il parabrezza e gli altri finestrini in modo da avere una buona visione della strada.
- Frequentare dei corsi di guida per migliorare le proprie abilità e per rinfrescare le conoscenze teoriche.



### **Alternative all'automobile**

Avete mai considerato la possibilità di rinunciare del tutto all'automobile?

I mezzi pubblici e/o i taxi sono una valida alternativa all'automobile, tanto più che vengono meno i costi per la manutenzione, l'esercizio e l'assicurazione.

### **Rinunciare alla patente di guida**

Molte persone anziane rinunciano spontaneamente alla patente. L'ufficio cantonale della circolazione è lieto di spiegarvi come procedere concretamente in questo caso.

## **I 3 consigli principali**



- Valutare in modo critico la propria abilità e capacità alla guida e non sottovalutare eventuali problemi o difficoltà.
- Sottoporsi a visita medica e oculistica una volta l'anno.
- A meno di non poter escludere assolutamente problemi o difficoltà, rinunciare alla patente e utilizzare i mezzi di trasporto pubblici.

# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.

## L'asa

L'Associazione dei Servizi della Circolazione (asa) coordina le prestazioni delle sezioni e degli uffici cantonali della circolazione che effettuano gli esami di guida e rilasciano le licenze di condurre, controllano i veicoli ed emettono le licenze di circolazione. Maggiori informazioni sul sito dell'associazione: [www.asa.ch](http://www.asa.ch).

## Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.003 30 all'ora
- 3.005 Salva-anche
- 3.006 Fisica e circolazione stradale
- 3.007 Alcol al volante
- 3.008 Visibilità di notte
- 3.013 Colpo di sonno
- 3.029 Rotatorie

**I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: [www.upi.ch](http://www.upi.ch).**

© upi 2010, riproduzione gradita con indicazione della fonte

asa, Associazione dei Servizi della Circolazione, casella postale, CH-3000 Berna 6  
Tel. +41 31 350 83 83, fax +41 31 350 83 89, [info@asa.ch](mailto:info@asa.ch), [www.asa.ch](http://www.asa.ch)

**asa**  
ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES  
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSMITTE  
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE

upi – Ufficio prevenzione infortuni, casella postale 8236, CH-3001 Berna  
Tel. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, [info@upi.ch](mailto:info@upi.ch), [www.upi.ch](http://www.upi.ch)

