

Unfallprävention

„Ältere Menschen im Verkehr“



Schadenverhütung

Mobilität kennt keinen
Ruhestand

Immer da, immer nah.



PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Grußworte

Westfälische Provinzial Versicherung AG

Die Westfälische Provinzial Versicherung engagiert sich seit vielen Jahren in der präventiven Verkehrssicherheitsarbeit mit dem Ziel, Sie als Verkehrsteilnehmenden für die Risiken im Straßenverkehr zu sensibilisieren und die Verkehrssicherheit zu erhöhen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Zusammenarbeit mit den Verkehrswachten und der Polizei.

Mit unserer Broschüre zum Thema Unfallprävention möchten wir Sie als ältere und langjährige Autofahrerinnen und Autofahrer ansprechen und Informationen sowie Tipps geben, wie es Ihnen auch im Alter gelingt, mobil zu bleiben und unfallfrei zu fahren. Wir engagieren uns auch für Alternativen zum Auto, beispielsweise für Nachtbusse und Schulungen älterer Menschen, die ein Fahrrad oder Pedelec nutzen wollen. Denn Mobilität kennt keinen Ruhestand.

Grußwort Landesverkehrswacht Nordrhein-Westfalen

Die NRW-Verkehrswachten sind seit Langem für die verkehrssichere Mobilität von Seniorinnen und Senioren aktiv. Bei Verkehrssicherheitstagen, auf Messen und in Beratungsseminaren setzen sie auf erlebnisorientierte Informationsvermittlung. Neben Pkw-Fahrsicherheitstrainings und Beratungsfahrten im Realverkehr sowie Fahrrad- und Pedelec-Kursen werden ältere Verkehrsteilnehmer auch im Umgang mit Rollatoren geschult oder bei der Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs unterstützt. Außerdem bieten die Verkehrswachten Seh-, Hör- und Reaktionstests an.

Das Ziel ist klar: Seniorinnen und Senioren sollen ihre sichere Mobilität trainieren und verbessern, um ihre Selbstständigkeit zu erhalten und möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Wir freuen uns, dass die Westfälische Provinzial die Verkehrswachten dabei unterstützt.

Mobil sein – das bedeutet, aktiv am Leben teilhaben zu können

Mobilität ist in unserer Gesellschaft ein elementares Gut: Mobil zu sein ermög- licht Ihnen die aktive Teilnahme am sozialen Leben.

Für alle Jüngeren ist es selbstverständlich, unterwegs zu sein und noch schnell die ein oder andere Besorgung zu machen. Und obwohl sich im Alter die Fähigkeiten und Interessen ändern, bleibt der unbedingte Wunsch nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit.

Für die Mehrheit der Erwachsenen steht das Mobilbleiben im Alter an erster Stelle, gefolgt vom Streben nach Gesundheit.



Weil manche für das Fahren unerlässliche Fähigkeiten mit zunehmendem Alter nachlassen, entwickeln ältere Menschen häufig Praktiken, um mobil zu bleiben. Vermeidungs- oder Kompensationsstrategien sollen Gefahren und Risiken reduzieren. Dazu zählen zum Beispiel:

- ▶ die Vermeidung unnötiger Wege oder längerer Strecken,
- ▶ die Vermeidung von Fahrten bei Dunkelheit oder sehr schlechtem Wetter,
- ▶ vorsichtigeres und vor allem langsames Fahren und das Nutzen bekannter Strecken.

Es wird im subjektiven Urteil die objektive Gefahr unterschätzt, und zwar nicht nur bei routinemäßig ausgeführten Tätigkeiten. Wiederholtes sicherheitswidriges Verhalten, das nicht zu einem Unfall geführt hat, verleitet zur Wiederholung und erhöht damit das Unfallrisiko.

Verbreitet ist auch die Vorstellung, dass

- ▶ kurze Autostrecken weniger gefährlich sind als mittlere; tatsächlich sind Strecken unter 10 Kilometern deutlich stärker unfallbelastet;
- ▶ langsamere Verkehrsmittel oder Zweiräder und Zu-Fuß-Gehen weniger unfallbelastet sind als schnelle (Pkw);
- ▶ nicht einsichtige Kurven gefährlicher sind als lang gezogene oder einsichtige Kurven;
- ▶ man selbst ein geringeres Unfallrisiko hat als Gleichaltrige.

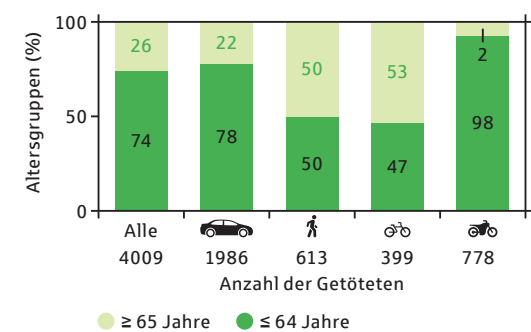
Es gibt viele unterstützende Hilfsangebote, sodass Sie Ihre Mobilität erhalten können. Sie werden zunehmend mehr gefordert, sich auf neue und unvorhergesehene Situationen einzustellen. Daher gilt: Aktuell bleiben und üben macht den Meister, die Meisterin.



Senioren verunfallen schwer – ob zu Fuß, mit dem Rad oder dem Pkw

Der Anteil der Senioren an der Bevölkerung steigt. Und damit steigt auch der Anteil der Unfallverursacher und -opfer unter den Senioren.

Die Unfallschwere mit Beteiligung älterer Menschen nimmt zu. Verunfallt diese Altersgruppe tödlich, so war sie mehrheitlich zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs. Das Risiko, als älterer Fußgänger oder Radfahrer zu verunglücken, wird oft unterschätzt. Von 100 Unfällen mit tödlichem Ausgang beträgt der Anteil derer, die älter als 65 Jahre alt sind, 'nur' etwa ein Fünftel (22 Personen) bei Pkw-Unfällen, aber mehr als die Hälfte bei Radfahrern oder Fußgängern:



Im Jahr 1991 waren 5,4 Prozent aller Unfallbeteiligten mit Personenschaden über 65 Jahre alt. Bereits 15 Jahre später (2006) waren es 9,6 Prozent und 2016 schon 12,6 Prozent. Dies kann nicht allein dem demografischen Wandel zugerechnet werden, sondern das Verkehrsgeschehen insgesamt wird komplexer.

So stellen einzelne Situationen eine besondere Herausforderung dar: Unfälle durch Vorfahrtsfehler beim Einbiegen, das

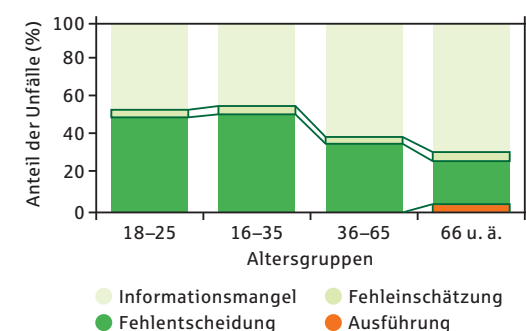
Linksabbiegen oder das Kreuzen der Fahrbahnen häufen sich. Kritische Situationen im Verkehr sind beispielsweise:

- komplexe Kreuzungsanlagen,
- gleichzeitiges Zusammenspiel mehrerer Verkehrsmittel im Straßenraum,
- Mehrfachtätigkeiten, wie z. B. fahren, orientieren und den Anweisungen des Navigationsgerätes folgen.

Gefolgt von:

- Fehleinschätzungen der Bremswege und Geschwindigkeiten verschiedener Verkehrsmittel,
- Glaube, gesehen zu werden (z. B. Nichtbeachtung des toten Winkels).

Sind jüngere Menschen risikofreudiger und verursachen eher daher Unfälle aus Fehlentscheidungen heraus, bauen ältere Menschen auf ihre Erfahrungen. Jedoch sind fehlende Informationen und das Ausführen von Fahrmanövern die größten Unfallrisiken von älteren Verkehrsteilnehmenden:



Das Alter fordert Aktivität – achten Sie auf Ihre Gesundheit

Alle Menschen werden älter und das bedeutet:

- Sie sind nicht mehr so beweglich, insbesondere im Hals- und Lendenbereich der Wirbelsäule.
- Sie sind leichter abgelenkt als Jüngere, finden wichtige Verkehrsschilder nicht mehr so gut und können schlechter mehrere Dinge gleichzeitig tun.
- Sie werden weitsichtig und lichtempfindlich und können Kontraste weniger gut unterscheiden.

Damit wird das Fahren anstrengender. Jedoch sind diese Entwicklungen höchst individuell. Wissen Sie, wie Ihr Gesundheitszustand wirklich ist?

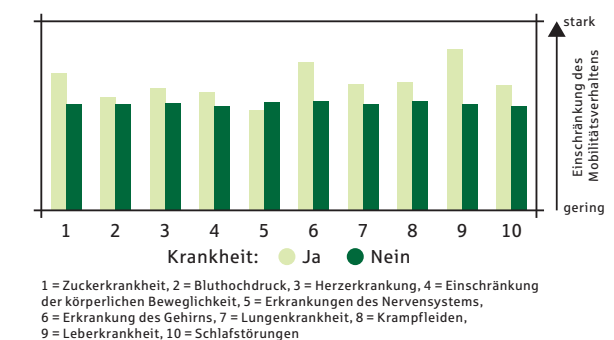
Ältere Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer verfügen über eine langjährige Fahrpraxis. Doch der Verkehr wird immer dichter und es gibt immer mehr Ablenkung durch Hinweise und Werbung im Straßenraum. Daher ist es besonders wichtig, mögliche gesundheitliche Einschränkungen und eigene Leistungsgrenzen im Straßenverkehr zu erkennen.

Seit 2013 wird in der EU die Gültigkeit neuer Führerscheine auf zehn bis 15 Jahre befristet. Der Antrag auf Verlängerung der Gültigkeit ist in Deutschland nicht an eine medizinische und psychologische Untersuchung gebunden. Die Gesundheit und der damit verbundene Erhalt der Fahrfähigkeit obliegen der persönlichen Verantwortung.

Wenn Sie Ihren Führerschein seit vielen Jahren ohne Befristung haben, ändert sich nichts, solange Sie fahrtauglich sind. Doch wie fahrtauglich sind Sie? In rund 20 Prozent der untersuchten Unfälle wird eine Erkrankung als Ursache identifiziert. Dazu zählen zum Beispiel:

- Abnehmende Häufigkeit ↓
- Ängste
 - Diabetes
 - Depressionen
 - (Ein-)Schlafstörungen
 - Herzinfarkt
 - Einnahme von Antidepressiva
 - Müdigkeit (versch. Ursprungs)
 - Kurzsichtigkeit

Das Risiko, dass Personen mit mehreren Erkrankungen Unfälle verursachen, ist 2,6-mal höher als das eines völlig Gesunden. Dabei wird der Einfluss von Krankheiten auf das Fahrverhalten oft unterschätzt.



In der Studie gaben immerhin 23 Prozent der befragten Personen an, mehr als zwei Krankheiten zu haben, weitere 46 Prozent mehr als eine. Nur rund 9 Prozent gaben eine und die verbleibenden 25 Prozent gaben keine Krankheiten an.

Auswirkungen von Medikamenten auf die Fahrtüchtigkeit

Viele Medikamente wirken auf das zentrale Nervensystem ein. Die Einnahme von Schlaf- oder Schmerzmitteln ist weitverbreitet, auch ohne chronische Krankengeschichte. Überhöhte Dosen oder die Kombination mit Alkohol sind dabei besonders gefährlich, weil Wirkungen unkontrolliert verstärkt werden.

Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten sind oft nicht bewusst, werden unterschätzt oder ignoriert. Medikamenteneinnahme kann bewirken, dass

- ▶ aufgrund von Muskelentspannung oder gar Muskeler schlaffung die Reaktionsgeschwindigkeit herabgesetzt wird,
- ▶ angstlösende Effekte ein hemmungsloseres, risikoreicheres Verkehrsverhalten auslösen,
- ▶ schlaffördernde Effekte die Reaktionsfähigkeit insgesamt gefährden.

Für Menschen, die Medikamente mit angstlösenden oder schlaffördernden Wirkstoffen einnehmen, ist das Unfallrisiko nachgewiesen. Insbesondere diese Medikamente werden nur langsam im Körper abgebaut. Diese sogenannten Halbwertszeiten sind von verschiedenen Faktoren, wie Produktkombination oder Zusammensetzung der Inhaltsstoffe, abhängig und hängen auch teilweise mit dem Alter des Patienten zusammen. Rund sechs Prozent der 54- bis 64-jährigen Vielfahrer reagieren bereits fehlerhaft. Es handelt sich also nicht ausschließlich um ein Phänomen des Alters.

Ältere Verkehrsteilnehmer nehmen jedoch meist auch regelmäßig Medikamente ein:

- ▶ 16 Prozent nehmen zeitweise bzw. unregelmäßig Medikamente zu sich.
- ▶ 21,9 Prozent nehmen lediglich ein Medikament regelmäßig zu sich.
- ▶ 61,8 Prozent nehmen zwei oder mehr Medikamente regelmäßig zu sich.

Sogar elf Prozent aller älteren Verkehrsteilnehmer nehmen Medikamente ein, die nach Einschätzung von Verkehrsmedizinern das Fahren eines Pkws ausschließen. In solchen Fällen unterliegt der Hausarzt nicht mehr der Schweigepflicht (vgl. § 34 StGB sowie § 9 (2) BO-Ä Westfalen-Lippe 2003). Ärzte sollten verantwortungsbewusst handeln und die Verkehrsteilnahme des Patienten unterbinden. Umgekehrt sollte jedem Verkehrsteilnehmer die hohe Verantwortung für die eigene Sicherheit bewusst sein und zum eigenen Schutz die Folgewirkungen von Medikamenten und Krankheiten bekannt sein. Umstände, auf die Sie besonders achten sollten:

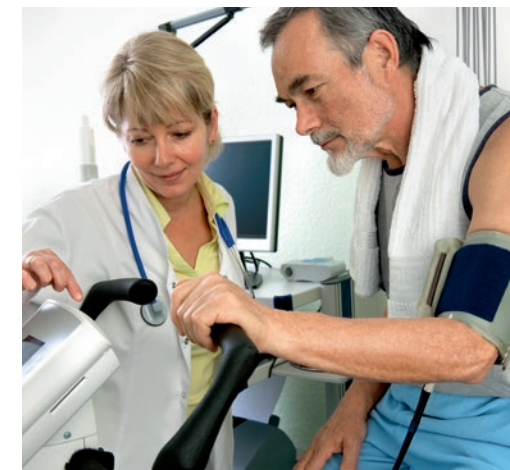
- ▶ chronische Erkrankungen, wie z. B. Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes,
- ▶ Neueinstellung bzw. Umstellung der medikamentösen Therapie mit der Folge eines niedrigen Blutdrucks mit Schwindel und Müdigkeit,
- ▶ schlafbezogene Atmungsstörung (Schlafapnoe).

Mobilitätstests zur Prävention – zu Ihrer Sicherheit und zur Sicherheit anderer

Am Verkehr teilzunehmen, heißt Verantwortung übernehmen – für sich und für andere. Leider neigen wir zu falscher Selbsteinschätzung: Rund 80 Prozent der Erwachsenen ab 60 Jahren schätzen ihre Fahrleistungen besser ein, als sie objektiv betrachtet sind. Das birgt große Risiken. Lassen Sie daher rechtzeitig Ihre Fahrtüchtigkeit von Ihrem Hausarzt testen!

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an – Sie sind seit Langem begleitet, die Ärzte wissen daher um Ihre Stärken, können Sie über Nebenwirkungen von Medikamenten informieren und bei Ihnen einen Gesundheitscheck durchführen. Lassen Sie Ihre Fahrtauglichkeit in regelmäßigen Abständen testen, damit Sie auch weiterhin sicher ans Ziel kommen.

Es gibt nachweisbare Zusammenhänge zwischen den Leistungsbeurteilungen eines als Screening bezeichneten Tests durch den Hausarzt und dem Fahrverhalten. Das Screening dient also der Vorbeugung und der Sicherheit.



Ein Mobilitätsscreening überprüft neben der Fahrenamnese (Fahrverhalten):

- ▶ Gesundheit und Medikamenteneinnahme,
- ▶ Funktionen der Wahrnehmung, wie
 - ▶ zentrale Sehschärfe
 - ▶ Dämmerungssehvermögen, Kontrastschärfe
 - ▶ krankheitsbedingte Veränderungen des Auges
 - ▶ akustische Funktionen, Hörfähigkeit,
- ▶ Funktionen des Denkens, wie
 - ▶ das Verstehen des Gesehenen (sog. visuelle Informationsgeschwindigkeit)
 - ▶ Konzentrationsfähigkeit (Unterscheidung in geteilte, Dauer- oder auswählende Aufmerksamkeit),
- ▶ motorische Funktionen
 - ▶ Nackenbeweglichkeit
 - ▶ Kraft und Koordinationsvermögen der Beine
 - ▶ psychomotorische Reaktionsgeschwindigkeit,
- ▶ den allgemeinen kognitiven Funktionsstatus, wie pathologische Veränderungen (Demenz).

Sprechen Sie aktiv Ihre Angehörigen, Freunde oder Ärzte auf das Thema an. Tragen Sie nicht nur für sich Verantwortung. Denken Sie auch an alle anderen Verkehrsteilnehmenden.



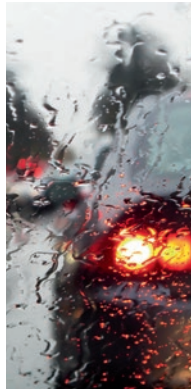
Wir unterstützen Sie dabei, mobil zu bleiben.

Nutzen Sie unsere Informations- und Kursangebote unter:
www.provinzial-online.de/mobil

Weitere Informationen finden Sie auch bei unserem
Projektpartner unter:
www.landesverkehrswacht-nrw.de/angebote/fuer-senioren



Sehen, achtgeben, entscheiden, reagieren ...



Die Fähigkeiten, gut zu sehen und zu hören, bilden die Voraussetzung, viele gleichzeitige Informationen im Verkehrsgeschehen und im Fahrzeug zu unterscheiden, zu ordnen und dann angemessen zu reagieren. Wissen Sie,

- ▶ dass im Ohr der Gleichgewichtssinn sitzt, der die Reaktionsfähigkeit beeinflusst?
- ▶ dass manche Hörgeräte bestimmte Töne oder Geräusche überzeichnen/schwächen?
- ▶ dass Altersweitsichtigkeit mit einer Brille ausgeglichen werden kann, nicht aber die Einschränkung des Gesichtsfeldes? Es entsteht eine Art Tunnelblick
- ▶ dass mit zunehmendem Alter eine Blendempfindlichkeit entsteht, egal wie gesund Sie sind?
- ▶ dass im Alter eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule im Hals-/Lendenbereich entstehen kann?

Auch Menschen im mittleren Alter nehmen sich im Straßenverkehr bereits mehr Zeit. Mit zunehmendem Alter wird der gesamte Verkehrsablauf langsamer.

- ▶ Sie fahren insgesamt langsamer.
- ▶ Sie warten länger, z. B. beim Abbiegen oder beim Anfahren an der Ampel.

Ältere Menschen priorisieren zudem Bedingungen oft anders, weshalb auf einen Fußgänger, der plötzlich hervortritt, verzögert oder gar nicht reagiert wird. Es verstärken sich auch Orientierungsprobleme, z. B. im Schilderwald einer Kreuzung. Es ist für Sie wichtig, diesen Wandel Ihres Fahrverhaltens zu verstehen, damit Sie sich nicht unnötig ärgern und den Blick auf die Bereiche lenken, die Sie gut mit Hilfsmitteln beeinflussen können.

▶ Tipps, wie Sie sich prüfen können:

Führen Sie einen Hörtest beim Hörakustiker oder einen Sehtest beim Optiker durch. Sie können auch einen Facharzt fragen.

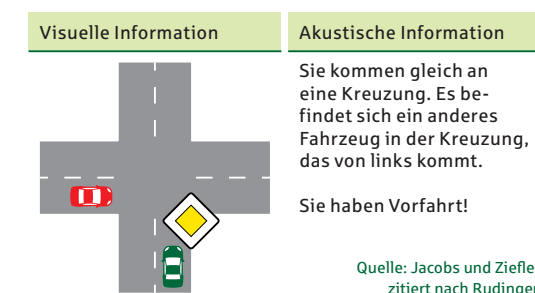
Ihre Reaktionsfähigkeit können Sie z. B. an Verkehrssicherheitstagen der Polizei, der Verkehrswacht oder anderer Veranstalter am Verkehrssimulator ausprobieren. Das macht Spaß und verschafft Ihnen Klarheit. Fahrsimulatoren bieten zudem die Möglichkeit, schwierige oder kritische Situationen, die Sie im realen Straßenverkehr nicht erproben können, gefahrlos zu üben.

Bei Fahrschulen können Sie sogenannte Rückmeldefahrten buchen: Der begleitende Fahrlehrer berät Sie oder übt mit Ihnen gezielt Fertigkeiten.

Assistenzsysteme im Fahrzeug – Hilfen oder Überforderung?

Einparkhilfen, Navigationssysteme, Autopiloten – die Liste der technischen Hilfen ist lang und sie wird weiter wachsen. Bei Überholmanövern, hoher Verkehrsdichte oder bei Autobahnfahrten stellen optische Informationen im Display, akustische Signale und Handlungsanweisungen eine zusätzliche Belastung dar. Bei mehr als einem Fünftel aller Unfälle älterer Verkehrsteilnehmenden sind Bedienfehler die Ursache.

Die Gleichzeitigkeit verschiedener Handlungen und Informationen stellt ein zunehmendes Problem dar. Auch bei (Test-)Fahrern im mittleren Alter lenken akustische Reize ab. Sie bewirken eine verzögerte Risikoorientierung auf das eigentliche Fahren. Ältere Pkw-Fahrer bewältigen zu 54 Prozent das gleichzeitige Bedienen eines Assistenzsystems und das Spurhalten eines Fahrzeugs nicht mehr perfekt.

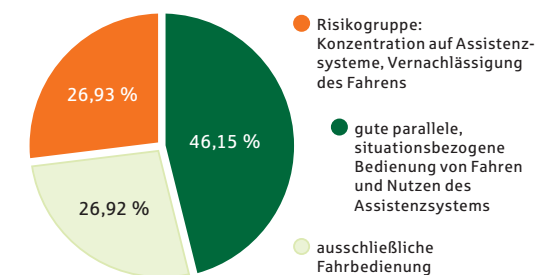


Ältere Menschen haben von sich aus ein hohes Bewusstsein für die Risiken eines trügerischen Sicherheitsgefühls durch Assistenzsysteme und bevorzugen Systeme, die Informationen bieten. Elektronische Prozesse, in die nicht eingegriffen werden kann, wie z. B. das automatische Einparken, werden abgelehnt:

„Das dauernde Piepsen macht mich ganz verrückt!“

- ▶ Zu viele gleichzeitige optische und akustische Hinweise werden ignoriert, Assistenzgeräte werden ausgeschaltet.
- ▶ Das Navigationsgerät wird am häufigsten genutzt.
- ▶ Ältere Menschen bevorzugen eine stärkere Handlungskontrolle und vertrauen weniger der Technik.

Obwohl die Gleichzeitigkeit von verschiedenen Informationen und Handlungen als Belastung und Stress empfunden wird, bedienen zwei Drittel der Pkw-Fahrer während der Fahrt die Assistenzsysteme. Nur knapp 27 Prozent konzentrieren sich ausschließlich auf das Fahren. Hoch riskant gefährdet sind die 27 Prozent, die sich z. B. derart auf das Einstellen des Navigationsgerätes konzentrieren, dass Fahrfehler passieren.



Quelle: Jacobs/Ziefle, zitiert nach Rudinger

- ▶ Üben Sie die Nutzung von Assistenzgeräten bei einer Fahrstunde in einer Fahrschule!

Alternative Verkehrsmittel – sicher unterwegs sein und fit bleiben

Fahrradfahren macht Spaß, hält fit und ist gesund.

Bereits ein Drittel aller Wege legen Verkehrsteilnehmer ab 65 Jahren mit dem Fahrrad zurück (kombinierte Wege „Rad – zu Fuß“, „Rad – Nahverkehr“ eingerechnet). Damit werden nicht nur Einkaufs- und Freizeitwege bewältigt, sondern auch die Fitness gestärkt. Darum ist das Fahrrad als Verkehrsmittel so beliebt:

- Radfahren fördert die Gesundheit, schont Umwelt und Geldbeutel und macht Spaß.
- Radfahren ist eine praktische Fortbewegung im Alltag ohne Parkplatzprobleme.
- Viele kurze Wege lassen sich mit dem Rad viel schneller und besser erledigen.

Doch was für das sichere Autofahren gilt, gilt auch für das Radfahren:

- Kennen Sie den Bremsweg?
- Wissen Sie, Ihr Gepäck zu sichern?
- Wie biegen Sie richtig links ab, um über eine große Kreuzung zu kommen?
- Worauf müssen Sie gleichzeitig achten und reagieren?
- Wissen Sie, was eine Fahrradstraße ist?

Ein Fahrrad-Fahrsicherheitstraining kann für jeden sinnvoll sein: für Wiedereinsteiger, für Tourenfahrer und für Alltagsfahrer. Aber auch kleinere Vorsichtsmaßnahmen, wie das Tragen eines Helms und reflektierender Kleidung, erhöhen deutlich Ihre Sicherheit im Straßenverkehr.

Pedelec – unterstütztes Fahrradfahren

Ein Pedelec ist nicht grundsätzlich anders als ein Fahrrad, aber schneller. Rechtlich gesehen gilt das Pedelec (bis 25 km/h elektrisch unterstützt) als Fahrrad. Ein E-Bike erreicht sogar bis 40 km/h. Die Schnelligkeit birgt Gefahren, gleichzeitig bietet das elektrisch unterstützte Fahren Chancen:

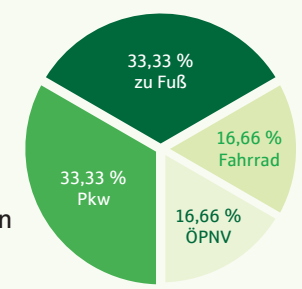
- Es sind größere Distanzen möglich.
- Das Bergauffahren wird erleichtert.
- Das Pedelec bietet Entlastung beim Fahren mit Gepäck.

Diese Vorteile werden zunehmend von älteren Menschen genutzt. Die Entwicklung der Modelle und deren Nutzung schreiten schnell voran, sodass elektrisch unterstützte Lastenräder keine Seltenheit mehr sind. Nun haben Pedelecs und E-Bikes ein anderes Grundgewicht, erst recht, wenn sie als Lastenräder entsprechend beladen sind. Damit verändern sich Grundparameter für die Nutzung.

Die Geschwindigkeit und der Zusammenhang von Gewicht und Bremsweg werden oft unterschätzt. Die Radler selbst verkennen den längeren Bremsweg und die verkürzten Reaktionszeiten. Umgekehrt missachten Fußgänger oder Pkw-Fahrer die Geschwindigkeit des nahenden Pedelecs oder E-Bikes. Deshalb ist eine gute Schulung zur sicheren Nutzung des Pedelecs oder E-Bikes wichtig. Sie lernen

in Theorie und Praxis mit Gleichgesinnten den sicheren Umgang und haben Freude am Erhalt Ihrer Mobilität.

Verkehrsmittel-nutzung älterer Menschen ab 65 Jahren (prozentual) ohne Kombinationen von Verkehrsmitteln



Quelle: Datengrundlage GDV

Leider ist die Zahl der schwer verunfallten Radfahrer laut ADAC im Jahr 2018 im Vergleich zum Vorjahr um insgesamt 1 Prozent gestiegen. Damit Sie nicht dazu gehören, sollten Sie üben und sich professionell unterstützen lassen:



► Tipp

Informationen zum Thema Pedelec sowie Schulungsangebote für Pedelec-Nutzer ab 50+ finden Sie unter: www.landesverkehrswacht-nrw.de/angebote/fuer-fahrradfahrer

Ob Fahrrad oder Pedelec/E-Bike:

Lassen Sie Ihr Fahrzeug einmal im Jahr in einem Fachgeschäft auf Mängel prüfen!



Bus und Bahn – clever kombinieren und sicher ankommen

„Das Aussteigen ist eine Katastrophe!“

Die kleinen Tücken des ÖPNV (öffentlicher Personennahverkehr) für ältere Fahrgäste

- ▶ Welchen Fahrschein muss ich lösen?
- ▶ Kann ich mit dem Busticket auch in der Bahn fahren?
- ▶ Wo kann ich überhaupt einsteigen? Wo muss ich aussteigen? Muss ich womöglich umsteigen?
- ▶ Was mache ich mit meiner Einkaufstasche?
- ▶ Wie kann ich mich sicher an der Haltestelle oder im Fahrzeug bewegen?

Die Busschule für Senioren hilft mit vielen anschaulichen Demonstrationen und hilfreichen Übungen, damit Sie sicher von A nach B kommen.

Trainings- und Informationsangebote in Ihrer Nähe

- ▶ Busschule für Senioren bei Verkehrsunternehmen oder an Verkehrssicherheitstagen
- ▶ Rollatorentag, Fußgängercheck sowie Fußwegeplan für Senioren in einigen Städten und Gemeinden

- ▶ Reaktionstest bei der Polizei oder Verkehrswacht

- ▶ einzelne Fahrstunden für spezifische Situationen oder sogenannte Rückmeldefahrten bei der Fahrschule

Es gibt viele Hilfsangebote, die Ihre Mobilität unterstützen; ob zu Fuß, mit dem öffentlichen Nahverkehr, dem Fahrrad oder dem Auto. Nutzen Sie auch Aktionstage von Verkehrsunternehmen, von Verbänden und Vereinen, technischen Prüfstellen oder der Polizei. Dort können viele Fragen beantwortet werden und Sie erhalten oft informatives Material.

Trotz allem Unfall – und dann? Ist Ihnen der Schreck in den Knochen stecken geblieben?

Gehen Sie sorgsam mit sich um, denn es können sich leichtere oder auch schwerere Formen anhaltender psychischer Belastung entwickeln (z. B. Phobien oder Belastungsstörungen).

Die Früherkennung psychischer Belastungen ist aufgrund der guten Behandlungsmöglichkeiten und zur Vermeidung der Chronifizierung wichtig. Unbehandelt können sie zu einem Risikofaktor für Unfälle werden. Sollten Sie nach einem Unfall, unabhängig davon, ob Sie zu Fuß, mit dem Rad, dem Pkw oder dem ÖPNV hineingeraten sind, anhaltend z. B. Schreckhaftigkeit oder Angst bemerken, scheuen Sie sich nicht, Ihren Hausarzt oder einen Psychologen aufzusuchen. Sie tun damit viel für Ihre Sicherheit und den Erhalt Ihrer Mobilität.

Hinweis für Leserinnen und Leser

Wir haben in dieser Broschüre zugunsten der besseren Lesbarkeit bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern überwiegend die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Zuverlässig wie ein Schutzengel

Bleiben Sie mobil und unfallfrei. Wir engagieren uns für Ihre Sicherheit und zeigen Ihnen geeignete Wege auf.

Die Provinzial ist vertraut mit den Besonderheiten der Region. Und ganz besonders mit den Menschen, die hier wohnen. Man kennt sich. Und das macht vieles einfacher. So bekommen Sie einen Partner, der zu Ihnen passt: kompetent in der Beratung, schnell in der Schadenregulierung.

Eine lange Tradition, persönliches Engagement und die Nähe vor Ort – alles, was zählt, finden Sie beim führenden Versicherer in Westfalen. Entweder in der nächsten Provinzial Geschäftsstelle oder in Ihrer Sparkasse. Ein dickes Plus, wenn es um Ihre Sicherheit geht.

In Versicherungsfragen ist der persönliche Kontakt durch nichts zu ersetzen. Zusätzlich bieten wir Ihnen umfangreichen Service: von wertvollen Tipps zur Schadenverhütung bis hin zu Wettermeldungen direkt aufs Handy. Fragen Sie danach. Oder besuchen Sie uns im Internet:

www.provinzial-online.de

Landesverkehrswacht
NRW

Friedenstraße 21
40219 Düsseldorf
Tel. +49 211 302003-0
Fax +49 211 302003-23
info@lvwnrw.de
www.landesverkehrswacht-nrw.de

Westfälische Provinzial Versicherung AG
Abteilung Schadenverhütung / Risikoberatung

Provinzial-Allee 1
48159 Münster
Tel. +49 251 219-4190
Fax +49 251 219-4168
schadenverhuetzung@provinzial.de
www.provinzial-online.de



PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen