



ZU FUSS IM HOHEN ALTER

SICHER IM STRASSENVERKEHR

Informationsbroschüre
für alte Menschen, Angehörige,
Betreuungspersonen
und Fahrzeuglenkende



Fussverkehr Schweiz
Fachverband der FussgängerInnen

Mobilité piétonne
Association suisse des piétons

Mobilità pedonale
Associazione svizzera dei pedoni

IMPRESSUM

ZU FUSS IM HOHEN ALTER – SICHER IM STRASSENVERKEHR

Informationsbroschüre für alte Menschen, Angehörige, Betreuungspersonen und Fahrzeuglenkende

HERAUSGEBER UND BEZUGSADRESSE

Fussverkehr Schweiz, Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger

Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich, Telefon 043 488 40 30, info@fussverkehr.ch, www.fussverkehr.ch

© Fussverkehr Schweiz

AUTOREN

Enrique Niedermann, med. pract.

Christian Thomas, Dr. sc. techn.

Thomas Schweizer, dipl. phil. II

FACHLICHE BEGLEITUNG

BERNER FACHHOCHSCHULE

Urs Kalbermatten, Prof. Dr. phil., Gerontologe

bfu – BERATUNGSSTELLE FÜR UNFALLVERHÜTUNG

Manfred Engel, dipl. Arch. FH, Leiter Bereich Haus / Freizeit / Produkte

CURAVIVA KANTON ZÜRICH (Verband Heime und Institutionen Schweiz)

Claudio Zogg, Leiter Geschäftsstelle Zürich

STADT ZÜRICH

Wernher Brucks, Dr. phil., Chef Verkehrsunfallauswertung der Stadt Zürich,

Andrea Mikuleczky, Stadtpolizei, Verkehrsunfallprävention

Liliane Ryser, lic. phil. I, Altersheime der Stadt Zürich, Mitglied der Geschäftsleitung

VEREIN ALTAVITA

Claudine Geser, Dr. med.

Manfred Hafner, Dr. med. (†)

VERKEHRSClub DER SCHWEIZ (VCS)

Michael Rytz, lic. phil. nat.

GESTALTUNG

Carlo Bertoli, Mario Thomas

FOTOS

Susanne Völlm

Foto Seite 5: zur Verfügung gestellt

DRUCK

Lenggenhager Druck, Zürich, 2010. Diese Broschüre ist auch in französischer

und italienischer Sprache erhältlich. Gesamtauflage Broschüre und Faltblatt 305'000 Exemplare.

INHALTSVERZEICHNIS

ZU FUSS IM HOHEN ALTER	4
GRUSSWORT VON EMIL	5
1 LEBENSQUALITÄT IM HOHEN ALTER	6
1.1 Zufussgehen: Eine Basis für Lebensqualität im hohen Alter	7
1.2 In Bewegung bleiben heisst gesund bleiben	7
2 WIE SICHER IST DAS ZUFUSSGEHEN IM HOHEN ALTER?	8
2.1 Unfallgeschehen in den letzten Jahren	9
2.2 Grösseres Unfallrisiko der über 80-Jährigen	9
3 ALTERSBEDINGTE BEEINTRÄCHTIGUNGEN	10
3.1 Vermindertes Hörvermögen	11
3.2 Abnahme der Sehfähigkeit	12
3.3 Langsamere Informationsverarbeitung	13
3.4 Demenz hat viele Gesichter	14
3.5 Beweglichkeit – langsam aber sicher	15
3.6 Vorsicht mit Medikamenten	16
3.7 Erhöhte körperliche Verletzlichkeit von alten Menschen	17
4 EMPFEHLUNGEN	18
4.1 Als Fussgängerin oder Fussgänger	20
4.2 Als Fahrzeuglenkende	26
5 ALTENGERECHTE INFRASTRUKTUR	28
5.1 Sichere Querungen	29
SCHLUSSWORT	30

ZU FUSS IM HOHEN ALTER

Zufussgehen ist eine lustvolle Tätigkeit, die im Alter an Bedeutung gewinnt, sei es als Grundvoraussetzung für die Mobilität, sei es als Vorsorge für eine lang anhaltende Gesundheit oder als Basis für die Teilnahme am öffentlichen Leben. Um auch im hohen Alter zu Fuss mobil zu sein, müssen die Gefährdungen im Strassenverkehr verringert werden.

Das Risiko, im Strassenverkehr schwer oder tödlich verletzt zu werden, steigt ab ca. 80 Jahren stark an. Sollte man sich im Alter deswegen nicht mehr auf die Strasse wagen und auf die Mobilität zu Fuss verzichten? Die Antwort lautet ganz klar «Nein», denn Zufussgehen ist im Alter die wichtigste körperliche Aktivität. Die gesundheitlichen Folgen der Inaktivität sind gravierender als die Risiken des Strassenverkehrs.

Die vorliegende Broschüre richtet sich nicht nur an alte Menschen, sondern auch an deren Angehörige und Betreuungspersonen. Sie liefert Hintergründe zum Alterungsprozess, Empfehlungen zum Verhalten und zur Verbesserung von verkehrsrelevantem Wissen. Damit soll ein Beitrag für die Erhöhung der Verkehrssicherheit im Alter geliefert werden.

Daneben will die Broschüre aber auch Mut machen, die Mobilität zu Fuss als etwas Selbstbestimmtes und Positives wahrzunehmen. Diese Form der Mobilität soll gestärkt werden und erhalten bleiben. Dies ist eine Gemeinschaftsaufgabe von Jung und Alt, denn nur wenn alle einen Beitrag leisten kann die Verkehrssicherheit der alten Mitmenschen verbessert werden.

Diese Broschüre, ein Faltblatt mit den wichtigsten Informationen sowie weitere Materialien finden Sie auch als Download auf der Website **www.zu-fuss.ch**. Dort gibt es auch eine PowerPoint-Präsentation und Materialien für Moderatoren von Kursen. Faltblätter und weitere Broschüren können Sie bei «Fussverkehr Schweiz» bestellen. Die Adresse und zusätzliche Informationen zum Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger finden Sie auf Seite 31.

GRUSSWORT VON EMIL

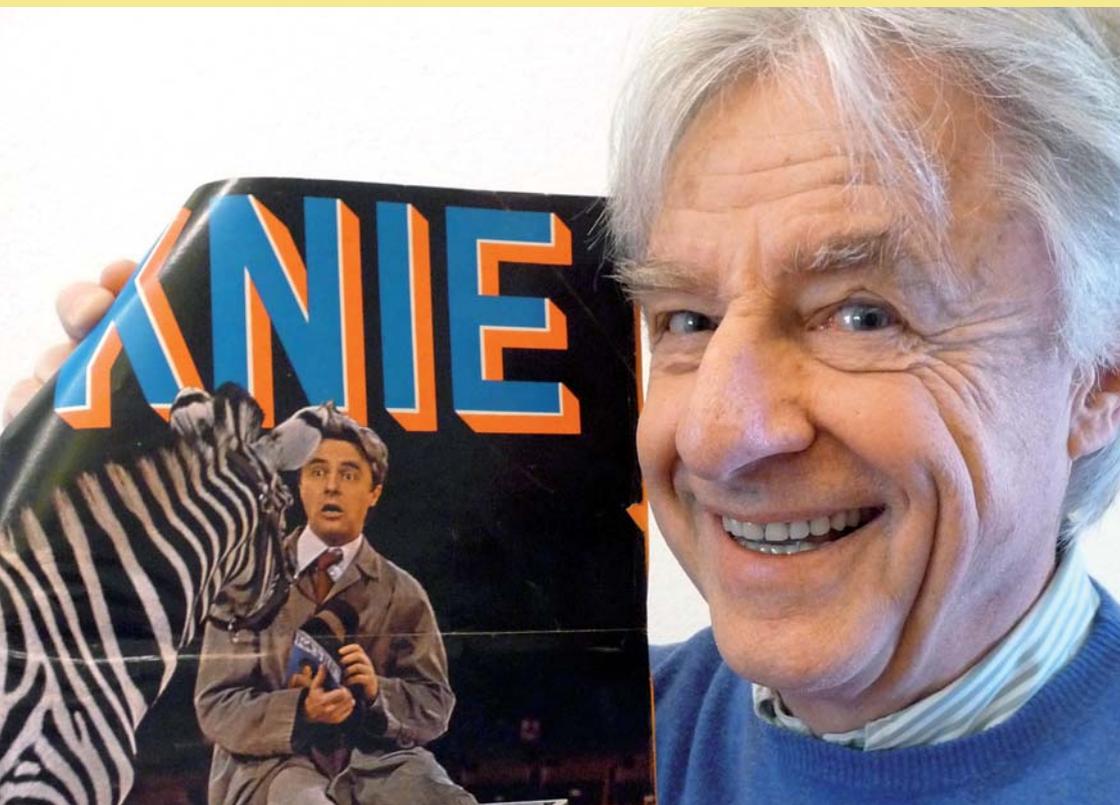
Liebe Fussgängerinnen und Fussgänger, liebe Fahrzeuglenkende

Bestimmt kennen Sie die schwarz-weiss gestreiften Zebras! Sie sind herrlich anzuschauen, können aber ganz schön störrisch und angriffig sein. Für einen Zirkus-Dompteur ist es keine leichte Aufgabe, diese Tiere zu bändigen. Er darf nicht zu zimperlich sein, das Zebra erwartet von ihm klare Zeichen, aber auch hier und da eine Belohnung.

So ist es auch mit den gelben Zebrastreifen, die fein säuberlich auf die Strassen aufgemalt werden. Sie sind nicht so harmlos. Ständig muss man aufmerksam sein, man muss die Situationen, wie in der Zirkus-Manege, in den Griff bekommen, durch klare Mitteilung der Absicht, klare Blicke aber auch durch ein nettes «Danke», wenn meine Absichten rücksichtsvoll befolgt worden sind. Handeln wir also beim Zebrastreifen eher wie ein konzentrierter Dompteur und nicht wie ein Clown. Die Fahrzeuglenkenden werden uns achten und lieben.



Emil Steinberger, Kabarettist



1

LEBENSQUALITÄT IM HOHEN ALTER



1.1 Zufussgehen: Eine Basis für Lebensqualität im hohen Alter

Die Bedeutung des Zufussgehens für Autonomie, Lebensqualität und Lebenslust ist besonders im hohen Alter sehr gross. Für viele alte Menschen stellt ein Gang zum Lebensmittelladen eine Lebensnotwendigkeit dar, der Gang zum Dorfplatz eine Möglichkeit, den zwischenmenschlichen Austausch zu pflegen, ein Spaziergang eine Gelegenheit, die Lebensfreude im Kontakt mit der Natur zu regenerieren. Diese Freiheiten sollen für alle Menschen möglichst lange erhalten bleiben und nicht durch Hindernisse beeinträchtigt werden.

1.2 In Bewegung bleiben heisst gesund bleiben

Körperliche Aktivitäten wie das Zufussgehen dienen der Gesundheit. Täglich 30 Minuten zügiges Gehen kann den häufigsten chronischen Erkrankungen vorbeugen und bei bereits erkrankten Menschen die Beschwerden reduzieren. So zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdiabetes, Knochenkrankungen, Krebs, Übergewicht, Alzheimer-Demenz und psychischen Krankheiten. Auch der altersbedingte Muskelabbau wird reduziert, was der Vorbeugung von Stürzen dient.

Das Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung zeigt allerdings, dass die körperliche Aktivität je nach Alter stark variiert. Ein deutlicher Rückgang dieser Aktivitäten wird zwischen dem 20. und 30. Altersjahr und nach dem 74. Altersjahr festgestellt.

Alter ist keine Krankheit. Wer bereits in jüngeren Jahren aktiv ist, kann auch gesund altern. Es ist aber nie zu spät, den ersten Schritt weg von der Inaktivität zu machen. Auch ältere Menschen können von regelmässiger körperlicher Aktivität stark profitieren.

Wer die körperliche Aktivität wieder steigert, sollte sich zu Beginn nicht überanstrengen. Es ist besser, langsam aber regelmässig als hastig und unregelmässig körperlich aktiv zu werden. Wer die Grenzen seiner physischen Leistung kennen lernen will, sollte die Hausärztin oder den Hausarzt für einen gesundheitlichen «Check» aufsuchen.

2

WIE SICHER IST ZUFUSS- GEHEN IM HOHEN ALTER?



2.1 Unfallgeschehen in den letzten Jahren

Obschon die Anzahl Fussgängerunfälle in den letzten 10 Jahren etwas gesunken ist, bleibt die Zahl der getöteten und schwer verletzten Seniorinnen und Senioren im Vergleich zu jüngeren Altersklassen sehr hoch. Dabei war die Hauptunfallursache das Missachten der Anhalterpflicht durch Fahrzeuglenkerinnen und -lenker vor Fussgängerstreifen. Eine Studie hat zudem gezeigt, dass mehr als die Hälfte der Unfälle auf Fussgängerstreifen auf der zweiten Hälfte des Fussgängerstreifens geschahen.

2.2 Grösseres Unfallrisiko der über 80-Jährigen

Weil es immer mehr alte Menschen gibt, gewinnt diese Problematik in naher Zukunft an Bedeutung, da über 80-jährige hauptsächlich zu Fuss unterwegs sind.

Die hohen Unfallzahlen von alten Menschen zu Fuss sind kein neues Phänomen. In der Studie «Senioren und Verkehrssicherheit» des VCS wird aufgezeigt, dass die über 80-Jährigen ein achtfach grösseres Risiko gegenüber den 40- bis 64-Jährigen haben, schwer oder tödlich verletzt zu werden. Dabei bezieht sich dieser Vergleich auf die Anzahl schwer Verunfallter pro 100'000 Einwohner. Vergleicht man dieses Risiko in denselben Altersklassen hinsichtlich der zurückgelegten Kilometer, so ist die Unfallgefahr bei den über 80-jährigen Fussgängerinnen und Fussgänger sogar über zehn Mal grösser.

3

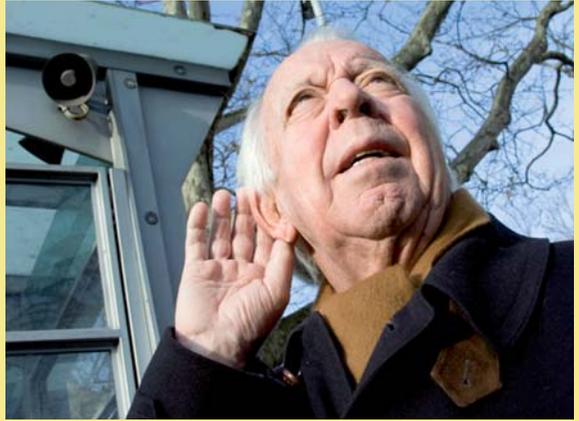
ALTERSBEDINGTE BEEINTRÄCHTIGUNGEN



3.1

Vermindertes Hörvermögen

Um Gefahren rechtzeitig zu erkennen, spielt das Gehör eine wichtige Rolle. Im Alter wird das Gehör aufgrund normaler Alterungsprozesse geschwächt.



Für alte Menschen ist es notwendig, Altersprozesse und Alterskrankheiten bewusst wahrzunehmen und sich darauf einzustellen. Nur so kann die Sicherheit zu Fuss erhöht werden.

Die im Folgenden aufgeführten Risikofaktoren sind – personenabhängig – mehr oder weniger stark ausgeprägt. Angehörige bzw. Betreuungspersonen können das Risiko abwägen, indem sie nebst den Risikofaktoren die Einschätzung über das Verhalten der betroffenen Person sowie deren persönliche Erfahrung einbeziehen.

Wenn Sie vermuten, dass jemand unter grösserem Hörverlust leidet, können folgende Fragen von Nutzen sein:

- Wird häufig gebeten, etwas zu wiederholen?
- Wird ab und zu die Bemerkung gemacht, dass man nicht gut hört?
- Wird der Fernseher lauter eingestellt, als es die Umgebung wünscht?
- Hat die Person Schwierigkeiten, bei Hintergrundgeräuschen Gesprächen zu folgen?
- Fallen Gespräche mit mehreren Personen schwer?
- Ist es schwierig, die Richtung zu bestimmen, aus der Geräusche stammen?

Treffen solche Punkte zu, ist zu vermuten, dass die Person auch Schwierigkeiten hat, herannahende Fahrzeuge akustisch wahrzunehmen. Zudem sind moderne Trams sowie Velos und Elektrofahrzeuge bereits bei normaler Hörleistung kaum hörbar.

3.2

Abnahme der Sehfähigkeit

Geringere Sehschärfe, Einengung des Gesichtsfeldes, die Verschlechterung des Dämmerungs- und Nachtsehens und die Trübung der Augenlinse sind Alterungsprozesse, welche sich negativ auf die Orientierungsfähigkeit auswirken.



Auch hier können spezifische Symptome auf eine Sehverschlechterung hindeuten:

- Beim Betrachten von Objekten oder beim Lesen wird man schnell müde und bekommt häufiger Kopfschmerzen.
- Wegweiser und andere Signale kann man nur mit Mühe lesen.
- Schlechtes Sehen in die Ferne macht sich besonders bei Nacht bemerkbar
- Verschleiert sehen oder gesteigerte Blendempfindlichkeit deuten auf eine Trübung der Augenlinse hin.
- Objekte, die sich ausserhalb des eingeschränkten Gesichtsfeldes befinden, werden meist übersehen oder zu spät bemerkt.

Durch ein vermindertes Sehvermögen kann der Strassenverkehr schlechter erfasst werden, insbesondere wenn gleichzeitig das Hörvermögen eingeschränkt ist. Die verminderte Sehschärfe kann meist mit einer Brille korrigiert werden. Das eingeschränkte Gesichtsfeld kann durch stärkeres Drehen des Kopfes kompensiert werden.

Ältere Menschen müssen sich bewusst sein, dass die Sehkraft in der Dämmerung und im Dunkeln schleichend abnehmen kann.

3.3

Langsamere Informationsverarbeitung

Meistens nehmen im Alter Geschwindigkeit und Genauigkeit des Wahrnehmens und der Informationsverarbeitung ab. Deshalb wird besonders in anspruchsvollen, schnell ändernden und unerwarteten Situationen mehr Zeit für Entscheidungen benötigt.



Aber:

- Die Fähigkeiten, die auf früher erworbenem Wissen und auf Lebenserfahrung beruhen, bleiben im Alter erhalten oder wachsen sogar weiter. Mit Information und Beratung kann sicherheitsorientiertes Verhalten zu Fuss im Verkehr gestärkt werden.
- Qualitativ bleibt das Denkvermögen im Wesentlichen ungestört. Das heisst, es wird meist die richtige Entscheidung getroffen, wenn man sich ausreichend Zeit dafür nimmt.
- Der Abbau der Leistungsfähigkeit im Alter ist bei jedem Menschen individuell. Günstige Verhaltensmuster, die man sich als Fussgängerin oder Fussgänger durch Erfahrung angeeignet hat (z.B. erst beim Stillstehen eines Fahrzeuges die Fahrbahn zu betreten), spielen im Alter eine zunehmend wichtige Rolle.

Die Verlangsamung der Wahrnehmung und der Informationsverarbeitung schränkt die Reaktionsfähigkeit und Entscheidungsgeschwindigkeit im Alter ein, was in anspruchsvollen Situationen im Strassenverkehr die Sicherheit vermindert. Ältere Personen können jedoch den Gefahren teilweise entgegenwirken, indem sie bestimmte Verhaltensweisen erlernen, die ihre Sicherheit im Strassenverkehr erhöhen.

3.4

Demenz hat viele Gesichter

Demenz ist nicht nur das Vergessen von Vornamen und Jahreszahlen. Schwerwiegender ist der Verlust der Fähigkeit, alle Wahrnehmungen in einen sinnvollen Zusammenhang zu setzen.



Die Demenz als krankhafte Form der Abnahme des Denkvermögens ist ein wichtiger Risikofaktor. Demenz ist eine im Alter häufig auftretende Störung, welche fortschreitet und zu einer zunehmenden Leistungsminderung in mehreren Bereichen des Denkens führt. Es besteht auch eine Einschränkung in der alltäglichen Lebensführung.

Die Unfallgefahr kann durch gewisse Symptome dieser Krankheit erhöht werden, so z.B. durch die Abnahme der räumlichen Orientierungsfähigkeit und durch die eingeschränkte Fähigkeit, neu auftretende Probleme vernünftig und praktisch zu bewältigen.

Studien haben eine stark erhöhte Unfallgefahr bei älteren Fahrzeuglenkenden mit Demenz bestätigt. Über ältere FussgängerInnen und Fussgänger liegen noch keine vergleichbaren Untersuchungen vor.

3.5

Beweglichkeit – langsam aber sicher

Mit dem Alter nimmt die Beweglichkeit ab, allerdings ist diese Abnahme individuell unterschiedlich ausgeprägt.



Folgende Alterungsprozesse haben einen Einfluss auf die Verkehrssicherheit:

- Verschleisserscheinungen (hervorgerufen z.B. durch Arthrose oder Rheuma) können die Beweglichkeit deutlich einschränken und dadurch zu einer Verlangsamung und/oder Behinderung der Bewegungsabläufe führen. So kann z.B. das Drehen des Kopfes nur bedingt oder gar nicht mehr möglich sein.
- Die Fähigkeit, in kürzester Zeit auf einen Reiz mit einer Bewegung zu reagieren (Reaktionsfähigkeit) nimmt im Alter ab.
- Der Kraftverlust, bedingt durch den altersbedingten Muskelabbau, führt zu einer erhöhten Sturzgefahr.
- Im Alter kann die zweckmässige Koordination der Bewegungen eingeschränkt sein, was die Ausführung gewisser Tätigkeiten beeinträchtigt.
- Das Gleichgewicht wird durch verschiedene Faktoren wie z.B. die verminderte Muskelkraft, Kreislauferkrankungen und abnehmende Koordination gestört.

Alle oben genannten Aspekte machen alte Menschen langsamer in der Ausführung von Bewegungen und unsicherer bei der Fortbewegung. Das erhöht die Gefahr eines Verkehrsunfalls.

3.6

Vorsicht mit Medikamenten

Die Einnahme von gewissen Medikamenten kann zu einer Beeinträchtigung der Wahrnehmung, Wachheit, Konzentrationsfähigkeit, Koordination oder Motorik führen.



Dies wird durch eine dämpfende Wirkung des Medikamentes auf das zentrale Nervensystem hervorgerufen. Die genannten Defizite können die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit beim Gehen soweit vermindern, dass eine erhöhte Unfallgefahr besteht.

Folgende Medikamente haben eine derartige Wirkung:

- Schmerzmittel (Analgetika)
- Beruhigungsmittel (Sedativa)
- Schlafmittel (Hypnotika)
- Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva)

Bereits bei der Verschreibung oder Abgabe solcher Medikamente sollte die Patientin oder der Patient über deren Wirkungen informiert werden; zudem sollte man immer auf das eigene Befinden achten. Wer sich nach der Einnahme eines Medikamentes unwohl, benommen oder müde fühlt, sollte beim Gang zu Fuss besondere Vorsicht walten lassen. Bei regelmässiger Einnahme, auch ohne starke Beeinträchtigung, ist gleichwohl Vorsicht geboten.

Wer regelmässig mehrere Medikamente einnehmen muss, sollte eine Dosierungskarte vom Arzt verlangen und eine Kopie davon immer bei sich tragen.

3.7

Erhöhte körperliche Verletzlichkeit von alten Menschen

Im hohen Alter sind die Folgen eines Unfalls schwerwiegender als im jungen Alter. Ein schwerer Knochenbruch geschieht bei geringerem Aufprall und verheilt langsamer als in jungen Jahren.



Bei vergleichbaren Unfalltypen tragen alte Menschen schlimmere Verletzungen davon oder sterben eher, denn im Alter gehen Widerstands- und Anpassungsfähigkeit des Organismus zurück. Zudem zeigen sich die Folgen gesundheits-schädigender Einflüsse im Lebenslauf meist erst im Alter. Der Aufenthalt in einem Spital nach einem Unfall birgt ein weiteres Risiko für Krankheiten, die z.B. durch Bettlägerigkeit entstehen.

Die Verletzlichkeit im Alter kann durch regelmässige körperliche Aktivität vermindert werden. Das Zufussgehen beansprucht den Körper ausgeglichen und stimulierend und kann deshalb fast immer als unterstützende Massnahme in Rehabilitation und Therapie empfohlen werden. Mit gezieltem Aufbau kann die Fähigkeit, zu Fuss zu gehen auch im hohen Alter wieder verbessert werden.

4

EMPFEHLUNGEN



Die wichtigste Ressource von reifen und alten Menschen ist Ihre Erfahrung und die Tatsache, dass sie für Ihre Mobilität genügend Zeit einsetzen können. Diese Stärken sollen mindestens so bewusst eingesetzt werden wie die Achtsamkeit gegenüber den Beeinträchtigungen (Vgl. Abschnitt 3). Dies ermöglicht eine gute Planung der Ausflüge und Spaziergänge. Die Gehstrecken werden so zu einem positiv einsetzbaren Element des Tagesablaufs.

Es ist eine Tatsache, dass Inaktivität zu gravierenden gesundheitlichen Folgen führt, welche die Risiken des Strassenverkehrs deutlich übersteigen. Gehen fördert das physische und psychische Wohlbefinden. Es müssen daher Voraussetzungen geschaffen werden, welche die Mobilität zu Fuss im Alter möglichst lange erhalten und die Gefährdung minimieren. Geeignete Massnahmen hierfür setzen auf drei Ebenen an:

- Auf der Ebene der Betroffenen
(z.B. bewusst eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen, korrektes Verhalten im Strassenverkehr). Durch die gezielte Unterstützung seitens der Angehörigen und Betreuungspersonen soll die Sicherheit der Betroffenen optimiert werden.
- Auf der Ebene der Fahrzeuglenkenden
(z.B. grössere Vorsicht und Aufmerksamkeit gegenüber älteren Menschen).
- Auf der Ebene der Infrastruktur
(geeignete bauliche Ausgestaltung der Wegverbindungen, altengerechte Infrastruktur).

Bei den folgenden Tipps zum verkehrssicheren Verhalten wird der Schwerpunkt bei den Betroffenen gesetzt, da sich diese Broschüre an sie und ihre Bezugspersonen richtet.

4.1 Als Fussgängerin oder Fussgänger



Im Strassenverkehr sind stets alle Sinne einzubeziehen. Wer die Prozesse seines Alterns bewusst wahrnimmt und sich darauf einstellt, wird Gefahrensituationen sowie seine Leistungsmöglichkeiten besser einschätzen können.

Gehör

- Hörverlust und mögliche Abhilfen bei einer Fachperson abklären lassen.
- Ist das Gehör beeinträchtigt, soll das Hörgerät im Freien immer getragen werden. Das erhöht nicht nur die Sicherheit im Strassenverkehr, sondern auch die Lebensqualität.
- Achten Sie darauf, dass das Hörgerät eingeschaltet ist und kontrollieren Sie regelmässig die Batterien.
- Verlassen Sie sich nie nur aufs Hören. Velos und Elektrofahrzeuge sind leise.

Sehvermögen

- Nicht nur zum Autofahren, auch zum Gehen ist gute Sicht wichtig.
- Das Sehvermögen soll jährlich überprüft werden.
- Brillen in gutem Zustand halten (Reinigung, Ersatz).

Informationsverarbeitung

- Lassen Sie sich Zeit, um Verkehrssituationen richtig einzuschätzen.
- Prägen Sie sich wichtige Besonderheiten einer Strecke ein (Fahrbahnquerungen: Lichtsignale und Mittelinseln benutzen).



- Besuchen Sie Kursangebote, die sich mit dem richtigen Verhalten älterer Fussgängerinnen und Fussgänger befassen.

Beweglichkeit

- Tägliche Spaziergänge oder gymnastische Übungen erhalten die Beweglichkeit.
- Eine Gehhilfe (Stock, Krücke, Rollator) kann die Sturzgefahr vermindern und gibt Sicherheit – auch auf kurzen Strecken.

Medikamente

- Berücksichtigen Sie die Empfehlungen des Arztes oder der Ärztin und beachten Sie die Hinweise auf dem Beipackzettel.
- Achten Sie immer auf Ihre Befindlichkeit nach der Einnahme des Medikamentes.

Gewohnheiten

- Gewöhnt man sich in jüngeren Jahren risikoreiche Verhaltensweisen an, kann dies im Alter zu einer hohen Gefährdung führen. Risikobehaftetes Verhalten kann im hohen Alter nicht durch schnelles Reagieren kompensiert werden. Überprüfen Sie Ihre Gewohnheiten beim Queren von Strassen.

4.1.1 Gut vorbereitet das Haus verlassen



Eine sorgfältige Vorbereitung des Spazierganges erhöht die Verkehrssicherheit erheblich. Es empfiehlt sich, bereits bei der Wahl eines neuen Wohnortes auf eine gute Naherschliessung durch Einkaufsgeschäfte und Haltestellen des öffentlichen Verkehrs sowie auf attraktive Spaziermöglichkeiten in der Umgebung zu achten.

Planung

- Zu Zweit ist man sicherer. Organisieren Sie Unternehmungen gemeinsam.
- Eine gute Zeitplanung verhindert Stress; Geeignete Wegverbindungen wählen.
- Kopie des Personalausweises und aktuelle Medikamentenliste mitnehmen.

Sehen und gesehen werden

- Tragen Sie helle Kleidung und/oder Reflektoren. Dunkle Kleidung erhöht die Gefährdung – insbesondere bei schlechten Sichtverhältnissen.
- Seien Sie bei Dämmerung und in der Nacht besonders vorsichtig.

Trittsicherheit

- Tragen Sie der Jahreszeit angepasste und bequeme Schuhe.
- Benutzen Sie für Einkäufe ein «Postiwägeli» oder einen Rucksack. So tragen Sie die Einkäufe bequem und haben zumindest eine Hand frei für Schirm, Stock oder zum Festhalten (z.B. im Bus).
- Gehhilfe (Stock oder Rollator) nicht vergessen.

4.1.2 Am Fussgängerstreifen



Ohne Lichtsignal

- Den Streifen nie überraschend betreten.
- Ein Halt an jedem Fahrbahnrand ist sehr wichtig für Ihre Sicherheit. Machen Sie sich diesen Sicherheitshalt zur Gewohnheit.
- Signalisieren Sie die Querungsabsicht mit klarer Körperhaltung, es kann auch ein Handzeichen sein.
- Trotz Vortritt mit Fehlern der Fahrzeuglenkenden rechnen, im Zweifelsfall besser warten.
- Wenn Sie nicht queren wollen, genügend Abstand vom Fahrbahnrand halten.
- Betreten Sie den Streifen nur, wenn dies gefahrlos möglich ist, d.h. wenn sich von beiden Seiten kein Fahrzeug nähert.
- Achten Sie auf abbiegende Fahrzeuge und Fahrzeuge auf der zweiten Spur.
- Achtung: das Tram hat immer Vortritt, auch auf dem Fussgängerstreifen.
- Benutzen Sie wenn immer möglich Fussgängerstreifen mit Mittelinseln.

Mit Lichtsignal

- Warten Sie den Beginn einer Grünphase ab, damit Ihnen die ganze Grün- und Orangephase für die Querung zur Verfügung steht.
- Selbst bei Grün auf abbiegende Fahrzeuge oder Fehlverhalten von Fahrzeuglenkenden achten.
- Auf dem Fussgängerstreifen nicht umkehren sondern weitergehen, auch wenn das Signal auf Orange springt.

4.1.3 Auf der Strasse



Querung ohne Fussgängerstreifen

- Nur an Stellen queren, wo die Sicht auf die Fahrbahn in beide Richtungen genügend ist (über 50m).
- Umgekehrt müssen Sie für Fahrzeuglenkende gut sichtbar sein. Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch Werbetafeln, Bäume, parkierte Autos und Schattenwurf verdeckt oder schlecht sichtbar sind.

Auf dem Trottoir

- Immer auf der Innenseite des Trottoirs gehen.
- Kurze Etappen/Wege wählen und Sitzgelegenheiten nutzen.
- Bei fehlendem Trottoir: Links gehen, Gefahr sehen.
- Auf Schlaglöcher, Unebenheiten und nasse Gehflächen besonders Acht geben.

Gute Kenntnisse der Verkehrsregeln erhöhen die Sicherheit.
Auch im Alter können Wissenslücken noch geschlossen werden.

4.1.4 Tram und Bus



Verhalten gegenüber Tram und Bus

- Queren Sie niemals direkt vor oder hinter einem haltenden Tram oder Bus. Halten Sie einen Abstand von mindestens zwei Metern ein.
- Achtung: Das Tram hat einen langen Bremsweg. Es hat immer Vortritt, sowohl an der Tramhaltestelle als auch beim Fussgängerstreifen!
- Steigen Sie stets vorne ein, damit die Türen offen gehalten werden, solange Sie einsteigen. FahrerInnen und Fahrer sind ausgebildet, Hilfe anzubieten.

Im Fahrzeug

- Halten Sie sich nach dem Einsteigen immer an Stangen oder Griffen fest – wenn möglich mit beiden Händen. Benutzen Sie den nächstgelegenen freien Platz oder bitten Sie jemanden, den Platz freizugeben.
- Gehen Sie innerhalb des Trams oder Busses nur so weit wie nötig.

4.2 Als Fahrzeuglenkende

4.2.1

Rücksicht und Geduld gegenüber alten Menschen

Alte Menschen reagieren langsamer und manchmal nicht in der Logik des Verkehrs. Gegenüber alten Personen ist daher besondere Rücksicht geboten.



- Behalten Sie alte Menschen während des Fahrens gut im Auge.
- Seien Sie geduldig, auch Sie werden im Alter die Geduld Anderer schätzen.
- Velolenkende: Vergrössern Sie Ihren Sicherheitsabstand zu alten Menschen, z.B. auf gemeinsamen Rad-/Gehwegen.

4.2.2

Einhalten der Anhaltepflicht vor dem Fussgängerstreifen

Die häufigste Unfallursache bei Kollisionen am Fussgängerstreifen ist das Missachten der Anhaltepflicht durch die Fahrzeuglenkenden.



- Achten Sie auf querende Fussgängerinnen und Fussgänger und gewähren Sie ihnen immer den Vortritt.
- Halten Sie immer vollständig an, wenn ältere Menschen oder Kinder queren wollen.

4.2.3

Auf Fussgänger von links besonders acht geben

Mehr als die Hälfte aller getöteten Fussgängerinnen und Fussgänger wird in der Strassenmitte oder auf der zweiten Fahrbahnhälfte angefahren, weil sie sich oft im toten Winkel zwischen Frontscheibe und Seitenscheibe bewegen.



- Fahren Sie vorausschauend und beobachten Sie Fussgänger von weitem.
- Halten Sie konsequent auch für Fussgängerinnen und Fussgänger an, die von links queren.

4.2.4

Unaufmerksamkeit und Ablenkung vermeiden

Die zweithäufigsten Unfallursachen sind Unaufmerksamkeit und Ablenkung. Telefon und Navigationsgerät sind gefährliche Ablenkungen. Zugunsten der Verkehrssicherheit lauten die Empfehlungen deshalb:



- Wer fährt, telefoniert nicht, auch nicht mit Freisprechanlage: Klingeln lassen – anhalten – zurückrufen.
- Telefon und Navigationsgerät nur mit abgestelltem Motor bedienen.

5

ALTENGERECHTE INFRASTRUKTUR



5.1

Sichere Querungen

Die Querung der Fahrbahn ist für alte Menschen besonders gefährlich. Sichere Quermöglichkeiten – wenn immer möglich mit Mittelinsel und abgesenkten Randsteinen – verringern das Risiko. Sie sind auf allen wichtigen Wegen einzufordern.



Die Mobilität im Alter ist nicht nur von der persönlichen Situation sondern auch von den konkreten Rahmenbedingungen abhängig. Dazu gehören die Verkehrsvorschriften, die baulichen Gegebenheiten und das Verhalten der anderen, insbesondere der motorisierten Verkehrsteilnehmenden. Viele gefährliche Situationen werden durch falsch gebaute oder gestaltete Strassenanlagen hervorgerufen. Umgekehrt kann das richtige Verhalten durch eine gute Gestaltung erhöht werden: Sind beispielsweise gesicherte und korrekt ausgestattete Querungsstellen dort vorhanden, wo sie nötig sind, werden sie auch benutzt. Ist der nächste Fussgängerstreifen mit Mittelinsel jedoch zu weit entfernt, wird die Strasse zu einem unüberwindlichen Hindernis oder es werden Querungen mit hoher Eigengefährdung vorgenommen. Auch das Verhalten der motorisierten Fahrzeuglenkenden hängt von der baulichen Gestaltung der Verkehrswege ab.

Die Erfahrung zeigt, dass es nicht reicht, eine niedrigere Geschwindigkeit (z.B. Tempo 30) zu signalisieren, sondern dass sich die tatsächlich gefahrenen Geschwindigkeiten auf tiefem Niveau bewegen müssen. Deshalb sind bauliche Massnahmen zur Verkehrsberuhigung und zur Wohnumfeldverbesserung wichtig. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Überwachung des Verkehrs durch Polizei und Verkehrsbehörden. Notwendig sind Geschwindigkeitskontrollen und die Durchsetzung von Halteverboten. Im Interesse aller, insbesondere aber der alten Menschen, sind solche Verbesserungen der baulichen Gestaltung und der ganzjährige Unterhalt (auch Schneeräumung) der Verkehrswege einzufordern. Betreuungspersonen, Verantwortliche in Heimen oder anderen Institutionen sollen die Schwachstellen den Verantwortlichen in den Gemeinden melden. Massnahmen, welche die Sicherheit von alten Menschen verbessern, sind auch den anderen Bevölkerungsgruppen dienlich, z.B. den Kindern auf dem Schulweg. Diese Massnahmen machen den Verkehr in den Siedlungen menschengerechter.

SCHLUSSWORT

Christian Thomas denkt an seine Zukunft:

«Meine Mutter war zeitlebens viel und gerne zu Fuss unterwegs. Als Kind war es der lange Schulweg, über den sie sich immer wieder positiv geäussert hat. Noch im Alter von 90 Jahren war der tägliche Spaziergang ein wichtiger Fixpunkt in ihrem Alltag. Für sie war «gehen können» gleich bedeutend mit «gesund sein». Wir Angehörigen machten uns Sorgen über die Verkehrssicherheit, weil sie sehr vergesslich und oft in Gedanken versunken war. Die Strasse vor dem Altersheim war diesbezüglich nicht ideal. Die Fahrzeuge verkehrten mit Tempo 50, aber wenigstens gab es dort einen Fussgängerstreifen mit einer Mittelinsel.

Für uns war klar, dass wir unserer Mutter aufgrund der Verkehrsgefahren keinesfalls vom Spaziergang abraten konnten, denn wir wussten, dass für sie der Verlust der Gehfähigkeit auch seelisch ein grosser Einbruch in die Lebensqualität gewesen wäre. So war es dann auch.

Auch ich gehe gerne und viel zu Fuss, im Alltag wie in der Freizeit. Mit meinen 61 Jahren spüre ich die gesundheitlichen Vorteile der täglichen Bewegung bereits ganz deutlich: Ich bin beweglicher und fitter als viele Gleichaltrige. Ich habe erlebt, dass sich eine Person mit beginnender Demenz kaum mehr neue Verhaltensweisen aneignen kann. Darum habe ich mir vorgenommen, mir bereits heute besonders verkehrssichere Verhaltensweisen anzugewöhnen. So halte ich vor dem Betreten jeder Fahrbahn bewusst an und versichere mich, dass kein Fahrzeug kommt. Dies kommt mir dann zugute, wenn mein Gehör, meine Reaktions- und Aufnahmefähigkeit abnehmen. Dann kann ich mich hoffentlich immer noch sicher und frei bewegen, weil ich mir frühzeitig ein sicheres Verhalten angeeignet habe».



Christian Thomas (61), Projektleiter «Zu Fuss im hohen Alter»

FUSSVERKEHR SCHWEIZ: Trägerschaft von «Zu Fuss im hohen Alter»

«Fussverkehr Schweiz», der Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger, engagiert sich für alle, die zu Fuss unterwegs sind. Seit 1975 bringen wir diese Optik in die Verkehrsplanung und die Gestaltung des öffentlichen Raumes ein. «Fussverkehr Schweiz» ist Vordenker und Mitgestalter einer fussgängerfreundlichen Verkehrspolitik, unterstützt Bund, Kantone und Gemeinden bei der Umsetzung des schweizerischen Fuss- und Wanderweggesetzes (FWG) und setzt sich als Anwalt für die Schwächeren im Verkehr ein. Mittels Öffentlichkeitsarbeit, Information und Beratung zu Verkehrssicherheit machen wir unseren Einfluss geltend. «Fussverkehr Schweiz» ist ein gemeinnütziger Verein. Er wird getragen von einer breiten Mitgliederbasis aus Einzelpersonen, Organisationen und Gemeinden.

Mit Ihrer Mitgliedschaft ermöglichen Sie Kampagnen wie «Zu Fuss im hohen Alter» und die Lobbyarbeit zugunsten von Fussgängerinnen und Fussgänger. Gerne senden wir Ihnen Unterlagen zu:

**Fussverkehr Schweiz, Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger,
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich, Telefon 043 488 40 30, info@fussverkehr.ch
oder melden Sie sich an auf der Website www.fussverkehr.ch**



Diese Kampagne wird unterstützt von:



altaVita unterstützt gezielt die Altersmedizin und Altersarbeit und will dazu beitragen, Probleme im altersmedizinischen Bereich mit Ideen, innovativen Problemlösungen oder finanzieller Unterstützung zu lösen.



Die Beratungsstelle für Unfallverhütung setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.



Der Verband Heime und Institutionen Schweiz vertritt die Interessen der Heime und Institutionen aus den Bereichen Menschen im Alter, erwachsene Menschen mit Behinderung sowie Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen. Ziel von CURAVIVA Schweiz ist es, die Qualität der Leistungserbringung und die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern.



Der Fonds für Verkehrssicherheit FVS unterstützt edukative Massnahmen zur Förderung eines sicherheitsbewussten Verhaltens aller am Strassenverkehr teilnehmenden Personen. Nach dem Grundsatz des lebenslangen Lernens richten sich die Massnahmen zielgruppengerecht an Menschen in allen Altersabschnitten – von der Ausbildung bis zur freiwilligen Weiterbildung.



Pro Senectute ist das schweizerische Kompetenz- und Dienstleistungszentrum in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. Die Stiftung setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte älterer Menschen in der Schweiz ein. In jedem Kanton/jeder Region ist Pro Senectute mit einer Geschäftsstelle und national mit rund 130 Beratungsstellen präsent. Dort werden die verschiedenen Angebote und Dienstleistungen von den Pro Senectute-Organisationen umgesetzt. Pro Senectute engagiert sich in vielen Kantonen und Regionen der Schweiz für die Kampagne.



Der Schweizerische Fahrlehrerverband SFV vertritt als Dachorganisation die Anliegen der Fahrlehrerschaft auf schweizerischer Stufe. Als Partner von Behörden und Öffentlichkeit setzt er sich vorab für die Hebung der Verkehrssicherheit auf den Strassen ein. Ferner macht er sich stark für Qualitätsstandards, das Image und optimale Arbeitsbedingungen der schweizerischen Fahrlehrerschaft.



Der Spitex Verband Schweiz ist der Dachverband von 26 Kantonalverbänden und deren gemeinnützigen Spitex-Organisationen. Die lokalen Spitex-Organisationen unterhalten in der ganzen Schweiz ein Netz an Stützpunkten für Hilfe und Pflege zu Hause. Ziel der Spitex ist, die Selbstständigkeit der Klienten zu erhalten und zu fördern.



Die Altersheime der Stadt Zürich verfügen über ein vielfältiges Wohnangebot in 28 Institutionen für rund 2000 Bewohnerinnen und Bewohner. Zeitgemässe Wohnformen mit einem hohen Mass an Lebensqualität und Selbstbestimmung prägen den Alltag im Altersheim.

Fussverkehr Schweiz
Klosbachstrasse 48
8032 Zürich
Telefon 043 488 40 30
info@fussverkehr.ch
www.fussverkehr.ch

