

We bieden een checklist voor bekommerde mantelzorgers aan als een nuttig hulpmiddel bij het herkennen van tekenen die wijzen op een verminderde rijveiligheid bij oudere bestuurders

Checklist Items: De lijst bevat vragen over co-chauffeurs, snelheid, voertuigbeheersing, verloren rijden, manoeuvreschade, rijgedrag, en meer.

Veiligheid en Zorg: Er wordt aandacht besteed aan de kwetsbaarheid van de bestuurder, zorgafhankelijkheid, en geheugenproblemen.

Actie ondernemen: Als er meerdere keren 'JA' wordt geantwoord op de checklist, is er een vermoeden van verminderde rijveiligheid. Neem contact op met de huisarts of het Centrum "Samen Veilig Mobiel" voor advies1. (<http://www.samenveiligmobiel.be> of 011/338866) Gelieve deze ingevulde lijst mee te nemen als je de arts consulteert.

## CHECKLIST “niet -pluis gevoel bij autorijden”

### 1. Is er een toegenomen nood aan co-chauffeurs?

JA / NEE

Op een dag kan het aan de naasten opvallen dat er meer nood is aan begeleiding. Komt één van volgende voor:

- onzekerheid
- meer richtlijnen nodig
- meer tijd nodig vooraleer de richtlijnen uitgevoerd worden
- richtlijnen dienen herhaald te worden

### 2. Is er sprake van een onaangepaste snelheid?

JA / NEE

Ouderen rijden wat trager. Dit vormt echter meestal geen probleem met de verkeersdeelname en de verkeersstroom wordt grotendeels gevolgd. Maar het kan ook dat:

- er een probleem is van te traag rijden
- er een probleem is van te snel rijden
- er een onveilig gevoel ontstaat bij de passagier
- er vastgestelde verkeersovertredingen / boetes zijn

### 3. Is er een probleem van voertuigbeheersing?

JA / NEE

Bij het autorijden dienen meerdere taken tegelijk uitgevoerd te worden. Deze duo-taken kunnen bij ouderen aanleiding geven tot moeilijkheden en worden vereenvoudigd en na elkaar uitgevoerd. Merkt u één of meer van volgende zaken:

- niet gebruiken van richtingsaanwijzers
- vertraagd schakelen of tijdens het schakelen naar de versnellingspook kijken.
- probleem bij procedures, vb. het bedienen van de lichten of ruitenwissers, het starten...
- hoofdzakelijk met één hand rijden

**4. Komt verloren rijden soms voor?**

JA / NEE

Vaak bestaat dit probleem al een tijdje nog vooraleer belangrijke geheugenproblemen opgemerkt worden. Het verloren rijden is niet steeds omwille van een wegomleiding en kan even goed in de buurt van de eigen woning gebeuren.

**5. Is er herhaaldelijk manoeuvrebliskschade?**

JA / NEE

Wordt er nu en dan tegen paaltjes gereden bij het achteruitrijden? De garagepoortstijlen, die jarenlang nooit problemen hebben gesteld zijn nu wel ineens een moeilijkheid. Vertoont het voertuig manoeuvrebliskschade:

- waar men zich bewust van is
- waar men zich niet bewust van is
- dat aanleiding gaf tot een gerechtelijke procedure

**6. Wordt er te veel naar links of te veel naar rechts gereden op een rijvak?**

JA / NEE

Vaak vertellen de naasten spontaan het probleem dat er teveel naar de middenlijn of te veel naar rechts gereden wordt. Heeft u dit ook gemerkt:

- spiegels van geparkeerde auto's zijn afgereden
- banden zijn stuk gereden op de borduur

**7. Wordt er in alle situaties nog gereden met de wagen?**

JA / NEE

Welke van onderstaande situaties worden vermeden	Hoe ervaart de bestuurder de situaties:
<input type="radio"/> Rijden in het donker	<input type="radio"/> Gevaarlijk <input type="radio"/> Niet gevaarlijk
<input type="radio"/> Rijden in slechte weersomstandigheden	<input type="radio"/> Gevaarlijk <input type="radio"/> Niet gevaarlijk
<input type="radio"/> Rijden tijdens piekuren	<input type="radio"/> Gevaarlijk <input type="radio"/> Niet gevaarlijk

- is men zich bewust van het gevaar dat autorijden inhoudt? JA / NEE
- is men bewust van de verminderde vaardigheden / eigen grenzen JA / NEE

**8. Doen er zich (kleine) ongevallen voor?** JA / NEE

Uiteraard is een ongeval sowieso een belangrijk knipperlicht naar het niet-pluisgevoel. Heeft één van volgende zich voorgedaan de laatste twee jaren:

- klein ongeval tijdens verkeersdeelname
- groter ongeval zonder gewonden
- groter ongeval met gewonden

**9. Wordt er minder dan 3000 km gereden per jaar?** JA / NEE

De oudere die elk jaar nog 10 000km aflegt is op zich niet de doelgroep om te twijfelen over de rijvaardigheid. Meestal zal het aantal afgelegde kilometers draaien rond de 3000 km. Om je rijervaring te onderhouden is minstens een 3000 km per jaar nodig. Hoeveel kilometer wordt er gereden:

- minder dan 1 000 km
- tussen de 1000 en 2 000 km
- tussen de 2 000 en 3 000 km
- 0 meer dan 3 000 km

**10. Is er sprake van kwetsbaarheid bij de bestuurder ?** JA / NEE

Dit wordt onder andere opgemerkt door:

- verminderde mobiliteit met gebruik van een loophulpmiddel
- een valproblematiek
- het gebruik van slaapmedicatie / pijnstillers
- kortademigheid

**11. Is men alleenwonend en zorgafhankelijk?** JA / NEE

- gedeeltelijk zorgafhankelijk
- volledig zorgafhankelijk

**12. Is het al gebeurd dat een rood licht niet gezien werd?** JA / NEE

- 1 maal
- meermaals

**13. Is er een niet-pluis gevoel omwille van** JA / NEE

- geheugenproblemen
- minder alert zijn
- periodes van verwardheid

**14. Is er een niet-pluis gevoel omwille van de fysieke toestand?** JA / NEE

**15. Is de diagnose van ziekte van Parkinson gesteld?** JA / NEE