

# Samen Veilig Mobiel

## Checklist 'niet-pluisgevoel bij autorijden'

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 het Centrum Samen Veilig Mobiel op 09 246 42 51 of via [samenveiligmobiel@mijnziekenhuis.be](mailto:samenveiligmobiel@mijnziekenhuis.be)

**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. Komt volgende voor :

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

**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. Merk je één of meer van volgende zaken:

- niet gebruiken van richtingsaanwijzers
- onaangepaste versnelling (bv. in hoge toeren gaan)
- probleem bij procedures, bv. het bedienen van de lichten of ruitenwissers, het starten ....
- hoofdzakelijk met één hand rijden

**4. Is verloren rijden soms aan de orde? JA / NEE**

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

**5. Is er herhaalde manoeuvrebliskschade? JA / NEE**

Wordt er nu en dan tegen paaltjes gereden bij 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
- die aanleiding gaf tot een gerechtelijke procedure

**6. Wordt er te veel links of te veel rechts gereden? JA / NEE**

Vaak vertellen de naasten spontaan het probleem van laterale positie. Er wordt teveel naar de middenlijn of te veel naar rechts gereden. Heb je dit ook gemerkt:

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

**7. Is er bewust aangepast rijgedrag? JA / NEE**

Worden volgende situaties liever vermeden: Ervaren door bestuurder als:

- |  |          |                              |
|--|----------|------------------------------|
| <input type="radio"/> rijden in het donker                   | JA / NEE | gevaarlijk / niet gevaarlijk |
| <input type="radio"/> rijden bij slechte weersomstandigheden | JA / NEE | gevaarlijk / niet gevaarlijk |
| <input type="radio"/> rijden tijdens de piekuren             | JA / NEE | gevaarlijk / niet gevaarlijk |

Is men zich bewust van het gevaar dat autorijden inhoudt? JA / NEE

Is men zich bewust van de verminderde vaardigheden / 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 met gewonden
- groter ongeval zonder gewonden

**9. Wordt er minder dan 3 000 km gereden per jaar? JA / NEE**

De oudere die elk jaar nog 10 000 km 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 3 000 km per jaar nodig. Hoeveel kilometer wordt er gereden:

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

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

Dit wordt 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**

- is gedeeltelijk zorgafhankelijk
- is volledig zorgafhankelijk

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

- eenmaal
- meermaals

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

- geheugenproblemen
- minder alert zijn
- periodes van verwardheid

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

**15. Diagnose van ziekte van Parkinson? JA / NEE**

Hieronder kan je eventueel nog andere bevindingen noteren:

***Breng deze ingevulde lijst mee bij het contact met je arts in verband met autorijden.***