

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

رانندگی

## عوامل خطر تصادفات در سالمندان

۱- تصادفات اغلب ناشی از خطاهای انسانی است. این خطاها شامل حواس پرتی، توجه نکردن، تفسیر غلط، قضاوت غلط در مورد سرعت و فاصله، سبقت بدون دید کافی، بیماری‌ها و مشکلات سلامتی مانند اختلال بینایی یا مصرف الکل می باشد.

همچنین ممکن است نقص های فنی یا محیطی خودرو در این تصادفات نقش داشته باشد.

۲- بیماری های شایع رانندگان سالمند که در توانایی رانندگی آنها اثر منفی دارد شامل نقص بینایی، قند خون، آلزایمر، اختلالات ذهنی، بیماری های قلبی عروقی، افسردگی، آرتروز، اختلالات عضلانی اسکلتی، اختلالات خواب، الکل و استفاده از داروها می باشد. بنابراین سالمندان عزیز باید بیشتر مراقب سبک زندگی خود نیز باشند.



اتومبیل مهم ترین وسیله نقلیه سالمندان است. توانایی رانندگی یا نقل مکان در حفظ ارتباط اجتماعی سالمندان نقش زیادی دارد. سالمندان به دلایل مختلفی از قبیل افزایش سن، کاهش توانایی، اختلال در بینایی، بیماری ها و... بیش از افراد جوانتر در خطر تصادفات وسایل نقلیه می باشند. بنابراین سالمندان عزیز در رانندگی باید بیشتر احتیاط کنند و همچنین اطلاعات مربوط به رفتار سالم رانندگی را بیاموزند.



[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

رانندگی در سالمندان

منابع

1. مشاوره در طب سالمندان/ {کابل موبیلن}؛ ترجمه دکتر همایون شیخ الاسلامی و ... (1385). دانشگاه علوم پزشکی قزوین: ص 89-95

<https://article.tebyan.netD9%86%D8%AF-2>

۳- گروه های دارویی زیادی وجود دارد که در افزایش خطر تصادف یا مختل کردن مهارت رانندگی نقش دارند. مانند ضدافسردگی ها و خواب آورها. بنابراین سالمندان باید سرخود دارو مصرف نکنند و با پزشک خود مشورت کنند.

### نکات رانندگی سالمندان

۱- حتما معاینه های سالانه بینایی و شنوایی را انجام دهید و در صورت نیاز از عینک یا سمعک هنگام رانندگی استفاده کنید.

۲- مصرف برخی داروها بر حواس بینایی و شنوایی و سرعت عمل تاثیر منفی می گذارد و رانندگی کردن برای افرادی که از آنها استفاده می کنند، خطرناک است. این موضوع در راهنمای دارو ذکر شده است و اگر شک دارید، با پزشک مشورت کنید.

۳- به تابلوها و علائم راهنمایی و رانندگی خوب توجه کنید. این کار شما را از خطر دور می کند.



۴- اگر به نوع خاصی از بیماری مبتلا هستید، حتما با پزشک خود درباره ملاحظات رانندگی صحبت کنید.

۵- خواب کافی را جدی بگیرید. برای رانندگی خوب، لازم است خواب خوبی کرده باشید.

۶- از صحبت کردن با تلفن همراه هنگام رانندگی جداً خودداری کنید.

۷- آهسته و با احتیاط برانید، به خصوص در ترافیک زیاد و تقاطع ها.

۸- تا حد امکان از خوردن و نوشیدن هنگام رانندگی خودداری کنید. این کار حواس شما را از رانندگی پرت می کند.

۹- با انجام تمرینات ورزشی قدرت عضلات و عملکرد مفاصل خود را بهبود بخشید که بر مهارت رانندگی شما اثر مثبت دارد.

۱۰- فاصله خود را با خودروی جلویی حفظ کنید. در روزهای بارندگی و برفی فاصله باید بیشتر باشد.

۱۱- اگر برای اولین بار مسیری را با خودرو طی می کنید، سعی کنید قبل از حرکت، از روی نقشه نشانی موردنظر را دقیقاً پیدا کنید تا هنگام رانندگی نگرانی شما باعث از دست رفتن تمرکزتان نشود.

۱۲- اگر خویشاوندان و دوستان دلسوز درباره رانندگی به شما توصیه هایی می کنند، بدون آنکه ناراحت شوید، به رانندگی خود دقت کنید. شاید حق با آنها باشد.