

# *Aan jaren geen gebrek!*

Autorijden ondanks fysieke beperkingen

**Ga wijs op weg!**

***Ga wijs op weg, blijf veilig mobiel!***

# Ga wijs op weg, blijf veilig mobiel!



*Ook nu u wat ouder wordt, wilt u actief blijven. U doet boodschappen, gaat bij familie of vrienden op bezoek, neemt deel aan het verenigingsleven, enzovoorts. Daarvoor trekt u er op uit: te voet, met de fiets, de auto, de scootmobiel, de taxi of het openbaar vervoer. U wilt dat natuurlijk zo veilig mogelijk doen.*

*Veilige verkeersdeelname is meestal geen enkel probleem. Maar soms steken ouderdomsverschijnselen de kop op, waardoor u uw verkeersdeelname moet aanpassen. U rijdt bijvoorbeeld niet meer in de spits, in het donker of op drukke wegen en u houdt meer afstand tot andere verkeersdeelnemers. Daar is niks mis mee, en wel zo veilig.*

*Ouder worden betekent gelukkig niet dat u de hele dag thuis 'achter de geraniums' moet zitten. Integendeel. Door goed rekening te houden met lichamelijke gebreken, ziekte of medicijngebruik kunt u tot op hoge leeftijd prima blijven autorijden, fietsen of wandelen. Het is daarbij wel verstandig om uzelf regelmatig de vraag te stellen: hoe kan ik op mijn leeftijd nog veilig aan het verkeer blijven deelnemen?*

*In deze brochure staan tips over hoe u veilig kunt blijven deelnemen aan het verkeer. En als autorijden, fietsen of wandelen écht niet meer mogelijk is, zijn er voldoende goede alternatieven.*



# *Ga wijs op weg, blijf veilig mobiel!*



## *Toch nog autorijden*

Een lichamelijke handicap, ogen die minder worden en minder snelle reacties... Zo maar wat mogelijke gevolgen van het ouder worden. Lastig, maar vaak niet onoverkomelijk om te kunnen blijven autorijden. Zelfs met een lichamelijke handicap kunt u meestal nog zelfstandig de weg op wanneer u uw auto laat aanpassen. Het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen) kan u hierover adviseren.





## Uw auto aanpassen

Om met een lichamelijke handicap te kunnen blijven autorijden, zijn vaak aanpassingen aan uw auto nodig. Het CBR kan u hierover adviseren. Om een beroep te doen op deze service, doet u een 'tussentijdse melding'. U heeft daarvoor onder andere een 'Eigen verklaring' met een aantekening van een arts nodig. In de gratis brochure 'Met een handicap veilig achter het stuur' van het CBR leest u precies wat u moet doen om een tussentijdse melding te maken. U kunt de brochure aanvragen via telefoonnummer 0900 - 02 10 (€ 0,10 p/m) of downloaden via [www.cbr.nl](http://www.cbr.nl) (klik op Brochures onder het kopje Service).

U hoeft bij het doen van een tussentijdse melding niet bang te zijn dat u opnieuw rij-examen moet doen. Als u geschikt bent om met een aangepaste auto veilig aan het verkeer deel te nemen, krijgt u een aantekening op uw rijbewijs. Daarin staat wat er is aangepast in uw auto en dat u daarmee mag rijden.



✿ *Veilig in  
het verkeer.  
Enkele  
aandachtspunten.*



*Of u nu automobilist, fietser of voetganger bent:  
veiligheid in het verkeer begint bij uzelf.  
Hieronder staan enkele tips.*

- Denk vooraf na over welke route u neemt. Kies niet voor de kortste route, maar voor de veiligste.
- Vermijd moeilijke tijdstippen, bijvoorbeeld het spitsuur. Neem voldoende tijd voor de rit.
- Heeft u bij het afslaan of voorsorteren moeite om uw hoofd te draaien? Stel uw spiegel anders in of koop een extra spiegel. Informeer ernaar bij uw garage. Voor een extra spiegel op de fiets, gaat u naar de fietswinkel.
- Laat uw vervoersmiddel regelmatig controleren. Zorg dat uw auto APK gekeurd is en een regelmatige onderhoudsbeurt krijgt. Kijk ook naar uw fiets. Heeft deze nog goede handvatten, een bel, goede remmen en lampen?
- Rijd alcoholvrij en drink geen alcohol wanneer u medicijnen gebruikt.

# **Vrijblijvende rijvaardigheidstraining**

Het kan nooit kwaad om van tijd tot tijd uw rijvaardigheid te testen. Dat kan met een vrijwillige rijvaardigheidsrit, bijvoorbeeld de BROEM-ritten voor senioren.



Tijdens een rijvaardigheidsrit rijdt een ervaren rij-instructeur in uw eigen auto met u mee en geeft u tips. Omdat er de afgelopen jaren veel in het verkeer veranderd is, wordt ook de theorie van de verkeersregels opgefrist. Daarnaast wordt gekeken naar uw reactie- en gezichtsvermogen. Ten slotte kunt u een gehoortest krijgen en leert u bewegingsoefeningen om de spieren te trainen die u in de auto gebruikt. Een rijvaardigheidsrit is geheel vrijwillig en vrijblijvend: u kunt er niet voor 'zakken' of 'slagen'. Zo'n rit heeft dan ook geen gevolgen voor het behouden van uw rijbewijs.

In de meeste gevallen worden deze ritten georganiseerd door lokale VVN-organisaties, rijschoolhouders en ouderenorganisaties. U kunt daar of bij uw gemeente meer informatie krijgen over aanmelding, kosten en subsidiemogelijkheden.





# Verkeersdeelname met medicijngebruik

De cijfers liegen er niet om: jaarlijks zijn er in Nederland zo'n honderd verkeersdoden als gevolg van medicijngebruik. Ook u gebruikt misschien medicijnen die slecht samengaan met verkeersdeelname zoals slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen of antidepressiva. Mogelijke bijwerkingen hiervan zijn slaperigheid, duizeligheid of dat u zich niet meer goed kunt concentreren. Gebruikt u medicijnen? Vraag dan aan uw arts of apotheker of u er veilig mee kunt autorijden.

Ook de verpakking en de bijsluiter van een medicijn geeft u informatie over de mogelijke effecten. Wanneer de verpakking van een medicijn bijvoorbeeld voorzien is van een gele waarschuwingssticker, dan weet u zeker dat verkeersdeelname niet verstandig is. Lees ook altijd de bijsluiter. Daarin staat welke bijwerkingen een geneesmiddel kan hebben en ook of het middel invloed heeft op het reactievermogen. Ook staat er in de bijsluiter vaak een telefoonnummer van de fabrikant waar u terecht kunt met uw vragen.

Voor meer informatie over medicijnen en verkeer kunt u ook terecht op:

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) en  
[www.rijveiligmetmedicijnen.nl](http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl)

Hier kunt u zoeken op een specifiek medicijn en zien of het bijwerkingen heeft in het verkeer.



# Goede alternatieven

Veelal kunt u tot op hoge leeftijd prima aan het verkeer deelnemen. Soms echter zijn de gebreken die met ouderdom gepaard gaan zo groot dat het voor u niet meer verstandig is zelf auto te rijden. Gelukkig zijn er dan voldoende goede alternatieve vormen van vervoer.

## Openbaar vervoer

Bent u 65 jaar of ouder? Dan kunt u bijvoorbeeld met korting reizen met de bus. De Nederlandse Spoorwegen hebben geen speciaal tarief voor oudere reizigers. Bent u ouder dan 60 jaar dan krijgt u wél extra voordeel bij de aanschaf van een Voordeel-urenkaart. Voor reistijden en de route belt u met 0900 - 9292 (€ 0,70 p/m) of kijkt u op [www.9292OV.nl](http://www.9292OV.nl).

## Brommobiel

Een brommobiel wordt ook wel een citycar of compact car genoemd. U hoeft als brommobilist geen wegenbelasting te betalen. Wanneer u geen geldig rijbewijs (meer) heeft, heeft u een bromfietscertificaat nodig. Dit kunt u kopen op het postkantoor. De koper van een nieuwe brommobiel kan een rijvaardigheidstraining volgen. Ook is het boek 'Wegwijzer in het verkeer brommobiel' in de boekhandel verkrijgbaar.

Kunt u door een lichamelijke handicap geen gebruik maken van het openbaar vervoer, dan kunt u een beroep doen op een vervoersvoorziening in het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). U kunt dan bijvoorbeeld in aanmerking komen voor een parkeerkaart voor gehandicapten of een vergoeding voor een scootmobiel. Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

## Scootmobiel

Dit is een elektronische rolstoelscooter voor binnen en buiten en is geschikt voor ouderen en gehandicapten. In veel Drentse gemeenten worden scootmobielcursussen gegeven. Informeer er naar bij uw gemeente of kijk op [www.verkeerseducatiedrenthe.nl](http://www.verkeerseducatiedrenthe.nl).



**Ga wijs op weg!**

Lees ook  
de andere brochures van

**'Ga wijs op weg, blijf veilig mobiel!'**



**Even opfrissen...**  
Moeilijke verkeersregels en  
-situaties uitgelegd



**Autorijden  
na uw zeventigste?**  
Uitleg over de verplichte  
keuring



**Onderweg  
zonder bijwerkingen!**  
Verkeersdeelname ondanks  
ziekte of medicijngebruik

U kunt ze gratis opvragen via de website:

**[www.gawijsopweg.nl](http://www.gawijsopweg.nl)**

### **Meer informatie**

Het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen) heeft diverse gratis brochures voor ouderen uitgegeven, bijvoorbeeld 'Geneesmiddelen en rijvaardigheid' en 'Diabetes mellitus en het rijbewijs'. U kunt de brochures aanvragen via telefoonnummer 0900 - 02 10 (€ 0,10 p/m) of downloaden via **[www.cbr.nl](http://www.cbr.nl)** (klik op Brochures onder het kopje Service).

Meer over de scootmobiel en de brommobiel vindt u in de folder 'Informatie Scootmobiel en Brommobiel'. U kunt deze gratis opvragen bij het Verkeers- en Vervoersberaad Drenthe. Zie [www.vvbdrenthe.nl](http://www.vvbdrenthe.nl).

Ook kan uw gemeente u informeren over de mogelijkheden voor veilige verkeersdeelname door ouderen.



*'Ga wijs op weg, blijf veilig mobiel!' is een initiatief van het Verkeers- en Vervoersberaad Drenthe en informeert u hoe u op een veilige manier aan het verkeer kunt blijven deelnemen. Thuisblijven kan immers altijd nog. Kijk voor meer informatie op [www.gawijsopweg.nl](http://www.gawijsopweg.nl).*

## **Verkeers- en Vervoersberaad Drenthe**

Postbus 122

9400 AC ASSEN

Telefoon (0592) 36 54 70

[info@vvdrenthe.nl](mailto:info@vvdrenthe.nl), [www.vvdrenthe.nl](http://www.vvdrenthe.nl)