

Onderweg zonder bijwerkingen!

Verkeersdeelname ondanks ziekte of medicijngebruik

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.

Die veilige verkeersdeelname kan echter in gevaar komen wanneer u medicijnen gebruikt of een ziekte heeft. Daardoor kan bijvoorbeeld uw reactievermogen achteruit gaan. Gelukkig is het dan niet nodig dat u de hele dag thuis 'achter de geraniums' gaat zitten. Integendeel. Door goed rekening te houden met uw ziekte en medicijngebruik, kunt u veilig blijven autorijden, fietsen of wandelen. En als dat écht niet meer mogelijk is, zijn er voldoende goede alternatieven.



Ga wijs op weg, blijf veilig mobiel!



Underschat de effecten van medicijngebruik niet



Uit een onderzoek (SWOV) blijkt dat meer dan de helft van de ouderen in Drenthe dagelijks medicijnen gebruikt. Veel medicijnen beïnvloeden het rijgedrag negatief, bijvoorbeeld doordat ze een versuffende werking hebben. Helaas blijkt maar een klein gedeelte van de ouderen de verkeersdeelname aan te passen aan medicijngebruik of ziekte. De effecten worden vaak onderschat. Per jaar vallen in Nederland ongeveer honderd doden in het verkeer door medicijngebruik. Iets om bij stil te staan!

De SWOV is de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (www.swov.nl).





Vraag altijd advies aan arts of apotheker

U wilt natuurlijk veilig aan het verkeer deelnemen. Met een paracetamol of een aspirine kunt u prima blijven fietsen of autorijden. Maar met zwaardere medicijnen – zoals slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen en antidepressiva – kunt u dat beter niet doen.

Vaak is het voor uzelf wel duidelijk dat verkeersdeelname door medicijngebruik niet gaat. U merkt bijvoorbeeld dat u er sloom of duizelig van wordt. Helaas is het niet altijd eenvoudig zelf te bepalen of deelname aan het verkeer verstandig is. Soms gaat bijvoorbeeld uw reactievermogen maar een heel klein beetje achteruit. Wandelen of fietsen gaat dan nog prima, maar in de auto kan het gevaarlijke situaties opleveren. Ook kunt u er de ene dag meer last van hebben dan de andere dag. Vraag dus altijd aan uw arts of apotheker wat de gevolgen zijn van uw medicijngebruik op uw verkeersdeelname.

Lees de verpakking en de bijsluiter

Algemene informatie over het effect van uw medicijnen vindt u op de verpakking en in de bijsluiter. De bijsluiter geeft gedetailleerde informatie over de bijwerkingen. U leest er bijvoorbeeld of het middel invloed heeft op uw reactievermogen. Let op: wanneer op de verpakking een gele waarschuwingssticker is geplakt, dan weet u zeker dat het medicijn niet samen gaat met rijden of fietsen.





Algemene adviezen

Welke medicijnen gebruikt u? Kent u de bijwerkingen? In onderstaand overzicht leest u welke medicijnen effect hebben op de rijvaardigheid. Ga voor een persoonlijk advies naar uw arts of apotheker.

<i>Medicijnen</i>	<i>Effect op de rijvaardigheid</i>
Slaap- en kalmeringsmiddelen.	Door deze medicijnen raakt u versuft, reageert u langzamer en zit u minder geconcentreerd achter het stuur. De effecten kunnen tot tien uur na inname duren. De combinatie met alcohol is vaak levensgevaarlijk.
Anti-depressiva, anti-epileptica, anti-psychotica, Ritalin, codeïnehoudende hoestdempers, hoge dosering pijnstillers (m.n. morfine), antihistaminica en middelen tegen de ziekte van Parkinson.	Door deze medicijnen raakt u versuft, reageert u langzamer en zit u minder geconcentreerd achter het stuur. De effecten zijn verraderlijk omdat u ze vaak zelf niet merkt.
Combinaties van medicijnen, drugs en alcohol.	Combinaties van verschillende medicijnen, en met name drugs en alcohol, zorgen altijd voor onvoorspelbare effecten en zijn levensgevaarlijk in het verkeer. Bron: ROV Gelderland

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

**www.apotheek.nl en
www.rijveiligmetmedicijnen.nl**

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

Veilig in het verkeer. **Enkele aandachtspunten.**

Of u nu automobilist, fietser of voetganger bent: veiligheid in het verkeer begint bij uzelf. Hiernaast 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.
- Zorg dat u wordt gezien. Draag lichte kleding en gebruik reflecterend materiaal als u fietst of wandelt.
- Maak bij het oversteken zoveel mogelijk gebruik van het zebra-pad.



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.



Goede alternatieven

Veelal kunt u tot op hoge leeftijd prima aan het verkeer deelnemen. Misschien past u uw gedrag aan: 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. Soms zijn de gebreken die met ouderdom gepaard gaan zo groot dat het voor u niet meer verstandig is zelf auto te rijden. Bijvoorbeeld omdat u niet meer goed kunt zien of omdat u niet zo snel meer kunt reageren. 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.

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 alle 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.



Ga wijs op weg!

Lees ook
de andere brochures van

'Ga wijs op weg, blijf veilig mobiel!'



Even opfrissen...
Moeilijke verkeersregels en
-situaties uitgelegd



Aan jaren geen gebrek!
Autorijden ondanks fysieke
beperkingen



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

U kunt ze gratis opvragen via de website:

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** (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.

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.

Juni 2010

Verkeers- en Vervoersberaad Drenthe

Postbus 122

9400 AC ASSEN

Telefoon (0592) 36 54 70

info@vvdrenthe.nl, www.vvdrenthe.nl