



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο



**Το Ι.Ο.Α.Σ. «Πάνος Μυλωνάς» και η GENESIS Pharma,
Μέλος της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»
ενημερώνουν τους οδηγούς για την «Ασφαλή οδήγηση σε μεγαλύτερες ηλικίες»**

Οδική ασφάλεια και Τρίτη ηλικία

Ποιοι θεωρούνται οι μεγαλύτεροι σε ηλικία χρήστες του οδικού δικτύου;

Δεν είναι εύκολο να δοθεί ένας σαφής ορισμός για το ποιοι θεωρούνται ηλικιωμένοι χρήστες του οδικού δικτύου. Συχνά η ηλικία συνταξιοδότησης (65+) χρησιμοποιείται ως εναρκτήρια ηλικία, ενώ άλλες φορές μπορεί να είναι και η ηλικία των 50+. Καθώς ο μέρος όρος ηλικίας αυξάνεται συνεχώς και τα άτομα εμφανίζουν καλύτερη υγεία, το κατώτερο όριο ηλικίας για την ομάδα των μεγαλύτερων σε ηλικία χρηστών της οδού σήμερα βρίσκεται περίπου στην ηλικία των 75 ετών. Ωστόσο, με τη χρήση άκαμπτων ορίων ηλικίας δεν λαμβάνεται υπόψη το γεγονός ότι η γήρανση είναι μια διαδικασία που δεν αρχίζει στην ίδια ηλικία για όλους και δεν εξελίσσεται με τον ίδιο ρυθμό. Μπορεί να υπάρχουν μεγάλες διαφορές στις ικανότητες οδήγησης μεταξύ ατόμων της ίδιας ηλικίας, καθώς και στις σωματικές και πνευματικές τους ικανότητες. Είναι πολύ πιθανό κάποιος 80χρόνος να είναι σε καλύτερη κατάσταση από ό,τι κάποιος 40 ετών.



Μεγαλώνοντας πίσω απ' το τιμόνι | Οδική Ασφάλεια στην 3η ηλικία

Τροχαία δυστυχήματα & ηλικιωμένοι χρήστες του οδικού δικτύου

Οι ηλικιωμένοι (> 64 ετών) αποτελούν μέρος της ευάλωτης ομάδας χρηστών του οδικού δικτύου, καθώς διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού και θανάτου σε τροχαίο συμβάν, κυρίως λόγω της μεγαλύτερης σωματικής τους ευπάθειας, και διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο και ως πεζοί (βλ. γράφημα 1)

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



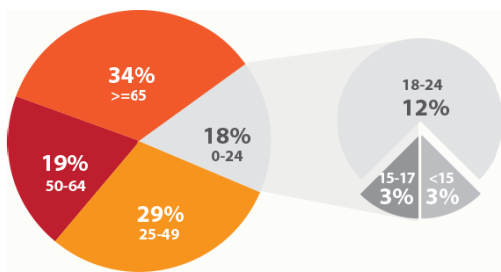
Δρόμοι στο Μέλλον
Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο
ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ Ι.Ο.Α.Σ.



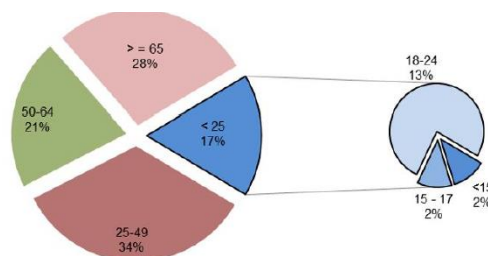
Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Ειδικότερα, το ποσοστό συμβάντων ανά όχημα/χλμ. για τους μεγαλύτερους σε ηλικία οδηγούς είναι υψηλότερο σε σύγκριση με τους νεότερους. Οι οδηγοί αυτοί αντιμετωπίζουν σοβαρότερες συνέπειες από ένα συμβάν, και, τέλος, ευθύνονται για τα περισσότερα από τα τροχαία συμβάντα στα οποία εμπλέκονται (SWOV, 2005). Η γήρανση του παγκόσμιου πληθυσμού εντείνει τη σοβαρότητα του προβλήματος, καθώς ο αριθμός των ατόμων ηλικίας άνω των 65 ετών αναμένεται να διπλασιαστεί μέχρι το 2050, ενώ ακόμη μεγαλύτερη αύξηση αναμένεται για τα άτομα άνω των 80 ετών (ΟΟΣΑ, 2001).



Γράφημα 1. Θανάσιμοι τραυματισμοί ανά ηλικία
(σε αστικές περιοχές) (European Commission, 2015)



Γράφημα 2. Θανάσιμοι τραυματισμοί ανά ηλικία (European Commission, 2017)

Στην Ευρώπη παρατηρείται μια αύξηση στο Μ.Ο. ηλικίας των θυμάτων τροχαίων δυστυχημάτων. Παρόλο που το 2017 το 34% των θυμάτων ήταν ηλικίας 25-49 ετών, το 49% ήταν ηλικίας άνω των 50. Ενώ το 2010 το 18% των θυμάτων τροχαίων θεωρούνταν ηλικιωμένοι, το 2017 ο αριθμός αυτός έφτασε το 28%. Στην Ελλάδα, το 26% των θανόντων σε τροχαία δυστυχήματα για το 2017 είναι 65+, ενώ στην κατηγορία των πεζών το 59% είναι ηλικιωμένοι (ΕΛΣΤΑΤ, 2017).

Χαρακτηριστικά οδηγών της Τρίτης Ηλικίας

Λειτουργικοί περιορισμοί

Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, εμφανίζονται λειτουργικοί περιορισμοί και διαταραχές, όπως μειωμένες οπτικές ή ακουστικές ικανότητες, αυξημένοι χρόνοι αντίδρασης, δυσκολίες προσοχής και άνοια. Η μειωμένη κινητικότητα αφορά στην επιβράδυνση των κινήσεων, στη μείωση της μυϊκής δύναμης, στη μείωση του συντονισμού και στην ιδιαίτερα έντονη μείωση της ικανότητας προσαρμογής σε ξαφνικές αλλαγές στη σωματική θέση. Αυτή η τελευταία πτυχή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ποδηλάτες και τους πεζούς, αλλά και για όσους χρησιμοποιούν τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Σωματική ευαλωτότητα

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία οδηγοί είναι σωματικά πιο ευάλωτοι: οι τραυματισμοί τους είναι σοβαρότεροι σε περίπτωση σύγκρουσης με την ίδια δύναμη πρόσκρουσης και ο ρυθμός θνησιμότητας είναι περίπου τριπλάσιος για ένα άτομο 75 ετών σε σχέση με ένα 18χρονο. Γι' αυτόν το λόγο, οι μεγαλύτερης ηλικίας πεζοί ή ποδηλάτες αντιμετωπίζουν σοβαρότερες συνέπειες σε περίπτωση τροχαίου συμβάντος. Προστατευτικές συσκευές, όπως κράνη για ποδηλάτες και αναβάτες (ελαφρών) μοτοποδηλάτων, ζώνες ασφαλείας και αερόσακοι για τους οδηγούς, μπορούν να περιορίσουν τη σοβαρότητα της βλάβης.

Διάφορες μελέτες και έρευνες σύγκρουσης έδειξαν ότι οι μεγαλύτερη σε ηλικία οδηγοί έχουν ιδιαίτερα προβλήματα με τη στροφή αριστερά στις διασταυρώσεις. Σε γενικές γραμμές, οι διασταυρώσεις είναι περίπλοκες καταστάσεις κυκλοφορίας που συνεπάγονται πίεση χρόνου και την ανάγκη διαίρεσης της προσοχής μεταξύ διαφόρων καθηκόντων. Διάφοροι αισθητηριακοί, αντιληπτικοί, γνωστικοί και κινητικοί περιορισμοί, που αποτελούν μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας γήρανσης και διαταραχών που σχετίζονται με την ηλικία, ευθύνονται για τα παραπάνω προβλήματα της Τρίτης Ηλικίας (SWOV, 2005).



Τι μπορεί να βελτιώσει την ασφάλεια των ηλικιωμένων οδηγών ;

Οι λειτουργικοί περιορισμοί και οι διαταραχές που σχετίζονται με την ηλικία δεν οδηγούν αυτομάτως σε μη ασφαλή κυκλοφοριακή συμπεριφορά. Ορισμένες συμπεριφορές μπορούν να μειώσουν τους κινδύνους, όπως το να γνωρίζει κάποιος τους προσωπικούς περιορισμούς του και τις δυσκολίες του ή να οδηγεί π.χ. όταν οι δρόμοι έχουν λιγότερη κίνηση, να αποφεύγει να οδηγεί νύχτα ή σε άσχημες καιρικές συνθήκες. Επιπλέον, η μεγαλύτερη οδηγική τους εμπειρία μπορεί να βοηθήσει σε κάποιες καταστάσεις, καθώς και το γεγονός ότι πλέον δεν ενδίδουν σε επικίνδυνες συμπεριφορές (αυξημένη ταχύτητα, οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, κλπ.) και τηρούν συχνότερα τον Κ.Ο.Κ. (Brouwer & Davidse, 2002). Σημαντικό επίσης είναι να γίνονται τακτικά έλεγχοι των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων όσον αφορά στην ικανότητά τους να οδηγούν.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Η δημιουργία υποδομών που λαμβάνουν υπόψιν τις ανάγκες και τους περιορισμούς των ηλικιωμένων είναι επίσης σημαντική, όπως και οι αντίστοιχες προσαρμογές στα οχήματα. Πολύ σημαντικός είναι και ο ρόλος της εκπαίδευσης, όπου οι ηλικιωμένοι θα ενημερώνονται για τους περιορισμούς που επέρχονται λόγω ηλικίας, τι χρειάζεται ώστε να οδηγούν με ασφάλεια για τους ίδιους και τους άλλους χρήστες της οδού καθώς και ποιοι εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης υπάρχουν.

Παρακάτω ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για τους οδηγούς μεγαλύτερης ηλικίας:

- ✓ Προσπάθεια διατήρησης, μέσω δραστηριοτήτων, καλής σωματικής και πνευματικής κατάστασης
- ✓ Τακτικοί προληπτικοί ιατρικοί έλεγχοι σε σχέση και με την οδηγική ικανότητα
- ✓ Έγκαιρη αντιμετώπιση των ιατρικών παθήσεων πριν αυτές επιδεινωθούν και δημιουργήσουν νέα προβλήματα
- ✓ Ενημέρωση για πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής κατά την οδήγηση
- ✓ Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ με ταυτόχρονη λήψη φαρμάκων
- ✓ Διατήρηση μεγαλύτερων αποστάσεων από τα προπορευόμενα οχήματα ως αντιστάθμισμα των μειωμένων αντανάκλαστικών
- ✓ Μείωση των πηγών απόσπασης της προσοχής
- ✓ Αποφυγή πραγματοποίησης μεγάλων διαδρομών λόγω μειωμένων αντοχών
- ✓ Περιορισμός της οδήγησης κατά τις νυχτερινές ώρες σε περίπτωση προβλημάτων όρασης
- ✓ Παράδοση του διπλώματος οδήγησης από τα πρώτα κιάλας σημάδια ανεπαρκούς ικανότητας στην οδήγηση

Τι προβλέπει η Ελληνική Νομοθεσία σχετικά με την ισχύ των διπλωμάτων οδήγησης

Σύμφωνα με την πρόσφατη εγκύκλιο για την τροποποίηση του Κ.Ο.Κ. και όσον αφορά τους μεγαλύτερους σε ηλικία οδηγούς, και συγκεκριμένα άνω των 74 χρόνων, ισχύουν τα εξής:

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

- Πρέπει να ανανεώσουν το δίπλωμά τους αποδεικνύοντας πως και ξέρουν να οδηγούν και να παρκάρουν αλλά και έχουν τα αντανακλαστικά για σωστή πορεία κοκ.
- Οι μεγαλύτερης ηλικίας οδηγοί θα πρέπει να δώσουν ξανά εξετάσεις για δίπλωμα οδήγησης μόλις συμπληρώσουν το 74ο έτος της ηλικίας τους και μάλιστα να επαναλαμβάνουν τη διαδικασία κάθε τρία χρόνια, εκτός από τις ιατρικές βεβαιώσεις που θα προσκομίζουν.
- Όσοι είναι πάνω από 80 ετών θα πρέπει να δίνουν εξετάσεις για δίπλωμα κάθε δύο χρόνια.
- Σύμφωνα με το υπουργείο Μεταφορών οι ηλικιωμένοι θα κάνουν έναν κύκλο βασικής οδήγησης και δεν θα δίνουν όλο το πρόγραμμα των εξετάσεων (σήματα οδήγησης).
- Ανανέωση διπλώματος υποχρεούνται και οι οδηγοί άλλων χωρών που ζουν και κυκλοφορούν στους ελληνικούς δρόμους.



Πηγές

Brouwer, W.H. & Davidse, R.J. (2002). Oudere verkeersdeelnemers. In: J.J.F. Schroots (red.), Handboek psychologie van de volwassen ontwikkeling en veroudering. Van Gorcum, Assen, p. 505-531.

European Commission (2019). Road safety Statistics 2018

ΕΛΣΤΑΤ (2019). Δελτίο Τύπου: Οδικά τροχαία ατυχήματα έτους 2017

SWOV Fact sheet (2005): "The Elderly in traffic", SWOV Institute for road safety research, Leidschendam, the Netherlands

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), (2001). "Ageing and Transport. Mobility Needs and Safety Issues", Organisation for Economic Co-operation and Development, Paris.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»



DIAGEO

