

# Senioren in het verkeer

Enkele tips om op de goede weg te blijven



**Met dank voor het herlezen aan:**

Albert Poncelet (Vrijwilligers voor veilig verkeer).  
Marie-Noële Collart, Werner De Dobbeleer, Benoit Godart  
en Mark Tant (BIVV).

**Met dank aan de personen op de foto's:**

Jules Vandensande en Suzanne Wybouw.  
Albert Poncelet en Francis Stiers (Vrijwilligers voor veilig  
verkeer).

**Redactie\_** Anne Marie Galloy

**Vertaling\_** Koen Bastaerts

**Foto's\_** Eddy Gilissen

**Graphic design\_** Altagraphic

**Verantwoordelijke uitgever\_** Martin Van Houtte

September 2009 - D/2009/0779/81

De voorbije jaren is het beeld over ouderen ingrijpend veranderd. Senioren leven steeds langer, voelen zich lichamelijk en geestelijk beter dan vroeger en zijn alsmaar actiever en mobieler. Hun levensstijl is drastisch gewijzigd en heeft nog maar weinig gemeen met die van hun voorgangers.

Maar hoewel op jeugd geen leeftijd staat, mag niet uit het oog verloren worden dat er beperkingen zijn waarmee rekening moet worden gehouden, vooral dan op de openbare weg.

## | Als automobilist |

Autorijden is essentieel voor ieders mobiliteit en senioren vormen hierop geen uitzondering. De auto brengt soelaas voor de mobiliteitsbehoefte van heel wat senioren, of het nu is om boodschappen te doen, sociale contacten te onderhouden of een plezierreisje te maken. Een voertuig besturen is bevorderlijk voor de levenskwaliteit en verschaft een gevoel van zelfstandigheid en vrijheid, maar vergt ook heel wat lichamelijke en cognitieve vaardigheden, die met de jaren onvermijdelijk afnemen. Het is belangrijk te weten dat ouder worden een volkomen natuurlijk proces is dat sterk verschilt van persoon tot persoon.



## Ouderdomsverschijnselen

### • Gezichtsvermogen

De ogen leveren 90 % van alle rij-informatie. Maar vanaf 45 jaar gaat het zicht achteruit: vernauwd gezichtsveld, verziendheid, minder scherp zicht (vooral 's nachts), groter risico op verblinding door koplampen van andere voertuigen. Om veilig te rijden is het dan ook absoluut noodzakelijk om regelmatig de ogen te laten controleren en de juiste optische correctie te dragen. Toch kunnen bepaalde gezichtsandoeningen niet door een bril of lenzen verholpen worden. In dat geval kan de weggebruiker niet anders dan zijn gewoontes aan te passen door bijvoorbeeld 's nachts helemaal niet meer te rijden. Het is aan de oogarts om te beslissen of de persoon beantwoordt aan de wettelijk bepaalde geneeskundige normen.

### • Gehoor

Ons gehoorvermogen gaat met de jaren ongemerkt achteruit. Zo kampt bijna één op drie van de 65-jarigen met ernstige gehoorproblemen. En vaak wordt gevaar eerst gehoord en dan pas gezien. Vandaar het belang van onze oren als "alarmsysteem". Bij de geringste twijfel stapt men dus best zonder aarzelen naar een gespecialiseerd geneesheer.

### • Mobiliteit

Ouderdom heeft ook een invloed op de mobiliteit en de spierkracht. Zo wordt het moeilijker om bepaalde handelingen (zoals draaibewegingen met het hoofd) uit te voeren, zodat ook autorijden lastiger wordt. Regelmatige lichaamsbeweging vertraagt echter de gevolgen van ouder worden. Ook een automatische versnellingsbak, extra grote autoramen die het gezichtsveld niet belemmeren, enz. vergemakkelijken de taak van de bestuurder, zodat hij zich volledig op het verkeer kan concentreren.



### • Reflexen

Hoewel de intellectuele functies van een gezond persoon tot op hoge leeftijd intact blijven, wordt vastgesteld dat het iets langer duurt om informatie op te nemen en te verwerken, zodat de reactietijd langer wordt, en de reflexen afnemen. In ingewikkelde verkeerssituaties of noodsituaties zitten senioren sneller aan hun grenzen en hebben ze het moeilijker om de fouten van andere weggebruikers te compenseren. Het is dan ook aanbevolen om de gewoonte van het autorijden te onderhouden en om gevarieerde ritten te maken, waarbij men anticiperend rijdt: iets trager rijden, voldoende afstand houden ten opzichte van de voorligger en de reisweg vooraf uitstippelen. Het kan ook raadzaam zijn om het spitsuur en drukke routes te vermijden, en om complexe, moeilijk te interpreteren verkeerssituaties uit de weg te gaan.

### • Ziektes en geneesmiddelen

Jammer genoeg stijgt de kans op "verkeersgevaarlijke" aandoeningen naarmate men ouder wordt. Hoge bloeddruk, cardiovasculaire aandoeningen of diabetes kunnen nefast zijn voor het rijgedrag, om nog niet te spreken over de verschillende vormen van dementie waarmee sommigen te kampen krijgen.

Maar de bijwerkingen van heel wat geneesmiddelen<sup>1</sup> mogen evenmin onderschat worden: in veel gevallen gaat de concentratie achteruit, en soms wordt het beoordelingsvermogen, het zicht en de bewegingscoördinatie aangetast.

Om tijdig verkeersgevaarlijke gezondheidsproblemen op te sporen, is het warm aanbevolen om regelmatig bij de huisarts langs te gaan. Die kan de patiënt vertellen welke gevaren zijn gezondheidstoestand inhoudt voor het autorijden, en hem uitleg geven over eventuele contra-indicaties van sommige geneesmiddelen.

<sup>1</sup> De BIVV-folder "Neem je geneesmiddelen? Voorzichtig achter het stuur!" bevat meer informatie over dit onderwerp. Hij is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 en kan gedownload worden op [www.bivv.be](http://www.bivv.be).



## Nooit te oud om te leren

Autorischiolen en sommige ziekenfondsen organiseren opfrissingscursussen voor ouderen. Zo blijven ook de senioren op de hoogte van de steeds evoluerende verkeerswetgeving<sup>2</sup>.

Ook bestuurders die zich in complexe verkeerssituaties niet meer helemaal op hun gemak voelen, kunnen baat hebben bij enkele rijlessen. Hierbij krijgen ze professioneel advies om hun rijgedrag bij te schaven, zodat ze vol vertrouwen terug achter het stuur kunnen plaatsnemen.

## Voorbeelden van complexe verkeerssituaties

### • Rotondes

Bij het oprijden van een rotonde dien je de richtingaanwijzers niet te gebruiken. Je bent wel verplicht om de weggebruikers die zich al op de rotonde bevinden voorrang te geven. Eenmaal op de ring van de rotonde, hoef je niet noodzakelijk zo dicht mogelijk bij de rechterkant van de rijbaan te blijven. Toch is het vaak eenvoudiger om aan de buitenkant te blijven en de rechterrijstrook te gebruiken. Zo moet je niet van rijstrook veranderen om terug rechts plaats te nemen om de rotonde te verlaten. Om de rotonde te verlaten ben je verplicht om de richtingaanwijzers gebruiken. Vergeet vooral niet om overstekende voetgangers en fietsers op het fietspad voorrang te geven.

### • Links afslaan

Bij dit manoeuvre is het belangrijk om tijdig de richtingaanwijzers te gebruiken en om in de achteruitkijkspiegels of over de schouder te kijken of er geen achterligger op het punt staat om in te halen. Het is soms moeilijk om de afstand tot naderende voertuigen correct in te schatten. Ze bevinden zich vaak al veel dichterbij dan je zou denken. Bij twijfel is het beter om te wachten! En als dit manoeuvre te moeilijk lijkt, is het eenvoudiger om elders links af te slaan, op een plaats waar dit gemakkelijker is.

<sup>2</sup> De belangrijkste wijzigingen in de verkeerswetgeving sinds 2000 worden toegelicht in de brochure "Verkeer: wat is er veranderd sinds 2000?", uitgegeven door het BIVV en telefonisch te bestellen bij het BIVV: 02/244.15.11. Deze brochure valt ook te downloaden op [www.bivv.be](http://www.bivv.be).

### • Op de autosnelweg

Gebruik de linkerrichtingaanwijzers om de autosnelweg op te rijden en versnel tot je ongeveer even snel rijdt als de voertuigen op de rechterrijstrook. Gebruik indien nodig de oprit over haar volledige lengte. Werp een blik in de achteruitkijkspiegels en over je schouder om te zien of de kust vrij is. Voeg in zodra je ziet dat er voldoende plaats is en geef voorrang aan weggebruikers die zich reeds op de autosnelweg bevinden.

Autosnelwegen zijn snelle wegen. Traag rijden is er zeker geen synoniem voor veiligheid. Hou je aan de snelheidsbeperkingen en stem je snelheid af op die van het andere verkeer, hierbij rekening houdend met de verkeersomstandigheden.

Ook op de autosnelweg ben je verplicht om rechts te rijden, dit wil zeggen op de rechterrijstrook. Wijzig enkel van rijstrook als dit echt nodig is, bijvoorbeeld om in te halen of om een bepaalde richting te kiezen.

## Ken je beperkingen en stel jezelf de juiste vragen

In tegenstelling tot in andere Europese landen is het recht om vanaf een bepaalde leeftijd een voertuig te besturen in België niet afhankelijk van het slagen voor medische onderzoeken en/of van het volgen van verplichte opfrissingscursussen. Wie tot op hoge leeftijd zijn wagen bestuurt, doet dit dus op eigen verantwoordelijkheid.

Hoe hoger de leeftijd, hoe groter de kans dat een senior op een dag niet meer in staat is om een voertuig te besturen. Maar op de vraag vanaf welke leeftijd men moet stoppen met autorijden bestaat geen pasklaar antwoord, dit verschilt van persoon tot persoon.

Ga bij jezelf te rade en wees eerlijk tegen jezelf: word je vaak verrast door een verkeerssituatie? Gebeurt het wel eens dat je andere weggebruikers pas op het laatste nippertje opmerkt? Krijg je het alsmaar moeilijker in de omgeving van kruispunten? Maakt je omgeving zich ongerust als je achter het stuur plaatsneemt en twijfelt ze aan je vaardigheden als bestuurder?

Win bij twijfel onafhankelijk advies in. Bespreek je problemen met je huisarts of klop aan bij de afdeling CARA van het BIVV.

Daar kan je je rijgeschiktheid laten testen door middel van een reeks testen en een proef op de weg. Het CARA geeft tevens gratis rijgeschiktheidsadvies<sup>3</sup>. In sommige gevallen is het beter om geleidelijk aan af te bouwen en enkel nog korte verplaatsingen in de buurt te maken, grote verkeersassen te mijden, enz.

## | Als voetganger |

In tegenstelling tot wat velen denken, lopen senioren vooral gevaar wanneer ze zich te voet in het verkeer wagen. Zo nam ongeveer 40 % van de oudere verkeersslachtoffers als voetganger aan het verkeer deel. Typische ongevallen met voetgangers op leeftijd gebeuren bij het oversteken van de rijbaan, en komen veelal voor op zebrapaden, meestal tijdens de donkerste maanden van het jaar.

### Enkele voorzorgsmaatregelen voor een veilige verplaatsing<sup>4</sup> :

- Kies de veiligste (niet noodzakelijk de kortste) reisweg met trottoirs of bermen die voldoende breed en in goede staat zijn.
- Kies de veiligste plaatsen om over te steken:
  - bij voorkeur een beschermde oversteekplaats met verkeerslichten of een politieagent
  - of anders op een niet beschermde oversteekplaats waar het oversteken kort duurt en het verkeer rustig is. Opgepast, trams (die men niet altijd hoort aankomen) hebben altijd voorrang op een onbeschermde oversteekplaats voor voetgangers!

<sup>3</sup> Het CARA is bereikbaar op het telefoonnummer 02/244.15.52 of via e-mail naar [cara@bivv.be](mailto:cara@bivv.be).

<sup>4</sup> De BIVV-brochure "**Veilig op stap: te voet of per fiets, alleen of in groep**" bevat meer informatie over verplaatsingen te voet. Ze is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 en kan gedownload worden op [www.bivv.be](http://www.bivv.be).

- Als een oversteekplaats voor voetgangers ontbreekt, kies je best een plaats vanwaar je een optimaal zicht hebt en waar ook de andere weggebruikers je goed kunnen zien. Kijk aandachtig rond en neem voldoende tijd om over te steken.

- Zorg dat je gezien wordt: draag heldere kleuren, zo val je beter op. Bovendien is het raadzaam om tussen zonsondergang en zonsopgang of zodra de duisternis invalt reflecterende accessoires te dragen zodat je tijdig gezien wordt. Zo vermijd je dat je omvergereden wordt door een bestuurder die jou in de duisternis niet kan zien.
- De informatie die we via ogen en oren opvangen is van essentieel belang in het verkeer. Zorg ervoor dat je een eventuele optische correctie of hoorapparaat niet thuis vergeet.

## | Als fietser |

Ongevallen met fietsende senioren doen zich vaak voor tijdens het veranderen van richting of het oversteken van de rijbaan.

### Speel daarom op veilig en kies de juiste strategie om gevaarlijke situaties te vermijden:

- Kies een veilige (niet noodzakelijk de kortste) reisweg:
  - met weinig verkeer
  - waar de snelheden laag liggen
  - zonder gevaarlijke oversteek
  - waar het fietspad voldoende breed is of anders afgescheiden ligt van de rijbaan.





- Communiceer duidelijk met de andere weggebruikers: steek je arm uit telkens je van richting gaat veranderen, maak oogcontact, zo ben je zeker dat de andere bestuurders je gezien hebben en je zullen doorlaten.
- Val op: draag kledij met heldere kleuren of, beter nog, een retroreflecterend vest.
- Draag een helm om je hoofd te beschermen. Bij een valpartij of een ongeval wordt het hoofd het vaakst geraakt, met soms heel ernstige gevolgen.
- Respecteer de signalisatie op kruispunten en onthoud dat voorrang geen synoniem is voor veiligheid. Vertraag en stop als je niet zeker bent dat de andere weggebruikers je voorrang zullen geven.
- Als je geen doorwinterde fietser bent, kan een opfrissingscursus zeker geen kwaad. Je leert er een rotonde oversteken, krijgt tips om de dode hoek van vrachtwagens te vermijden, leert welke voorzorgen je moet nemen in straten met beperkt eenrichtingsverkeer, enz. Diverse fietsersverenigingen organiseren dergelijke cursussen.

## | Met de rolstoel<sup>5</sup> |

De meeste rolstoelen vallen voortaan onder de categorie van de voortbewegingstoestellen. Naargelang van de snelheid wordt de gebruiker van een voortbewegingstoestel (ongeacht of het gemotoriseerd is of niet) gelijkgesteld met een voetganger of een fietser.

<sup>5</sup> De BIVV-folder "**Met de rolstoel in het verkeer**" bevat de belangrijkste verkeersregels voor rolstoelgebruikers. Hij is telefonisch te bestellen op 02/244.15.11 en kan gedownload worden op [www.bivv.be](http://www.bivv.be).

## | Met het openbaar vervoer |

Hoewel het openbaar vervoer niet overal even regelmatig en gemakkelijk beschikbaar is, vormt het een goed alternatief voor inwoners van de stad of de stadsrand. Het is bijzonder veilig, biedt soelaas voor verkeers- en parkeerproblemen, en zorgt voor aanzienlijke besparingen.

Bovendien heeft het openbaar vervoer doorgaans voordeeltarieven voor senioren. Zo kan je vanaf 65 jaar met een seniorenbiljet voor 5 euro tussen twee Belgische treinstations reizen, terwijl je met een nettreinkaart voor senioren vanaf 65 jaar gratis mag reizen met de Lijn, de MIVB en de TEC.

## | Opgepast met brommobielen! |

Deze "mini-personenwagens" zijn meestal niet meer dan vierwielige bromfietsen. Hun vederlichte structuur en koetswerk maken de inzittenden ervan bijzonder kwetsbaar...



ikbenvoor.be 



**Belgisch Instituut voor de  
Verkeersveiligheid vzw**

Haachtsesteenweg 1405 - B-1130 Brussel

Tel.: 02/244.15.11 - Fax: 02/216.43.42

E-mail: [info@bivv.be](mailto:info@bivv.be) - Internet: [www.bivv.be](http://www.bivv.be)