



ΗΜΕΡΙΔΑ

**Πρωτοβουλίες-Δράσεις Οδικής Ασφάλειας σε περίοδο οικονομικής κρίσης**

Αθήνα, 6 Ιουνίου 2012

## **ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Σοφία Βαρδάκη, Δρ. Συγκοινωνιολόγος ΕΜΠ



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ  
Τομέας Μεταφορών & Συγκοινωνιακής Υποδομής

## Ηλικιωμένοι οδηγοί : ζήτημα προτεραιότητας

---

- Η πρόβλεψη για το ποσοστό των ατόμων άνω των 65 ετών στην Ε.Ε. είναι 30% το 2050 - στην Ελλάδα 33%.
- Στις χώρες του ΟΟΣΑ, ένα στα τέσσερα άτομα με άδεια οδήγησης θα είναι άνω των 65 ετών το 2030.
- Η αύξηση της συμμετοχής στην κυκλοφορία σε συνδυασμό με την αύξηση των απαιτήσεων κινητικότητας υποδηλώνει ότι οι ηλικιωμένοι οδηγοί θα είναι σε αυξανόμενο βαθμό εκτεθειμένοι στον κίνδυνο ατυχήματος.

## Εξασθένηση λειτουργιών με την ηλικία

---

- Εξασθένηση σε οπτικές ικανότητες: οπτική οξύτητα, περιφερειακή όραση, ευαισθησία στην οπτική αντίθεση, αντίληψη κίνησης και βάθους
- Εξασθένηση της ικανότητας των ηλικιωμένων να διακρίνουν τις σχετικές από τις μη σχετικές πληροφορίες (επιλεκτική προσοχή)
- Εξασθένηση της ικανότητας να επιμερίσουν την προσοχή τους μεταξύ διαφόρων ερεθισμάτων και ενεργειών (επιμερισμένη προσοχή)
- Αργοί χρόνοι αντίληψης – αντίδρασης
- Μειωμένη ευελιξία αυχένα και κορμού

# Ασφάλεια των ηλικιωμένων οδηγών

---

- δεν υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η εξασθένηση των οπτικών και γνωστικών λειτουργιών που συνοδεύουν την **φυσιολογική γήρανση** έχει επιπτώσεις στην οδική ασφάλεια.
- σχέση μεταξύ των λειτουργικών περιορισμών και των ατυχημάτων υπάρχει σε περιπτώσεις σοβαρής εξασθένησης σε λειτουργίες όρασης, αντιληπτικές και γνωστικές (**άνοια**).
- συνήθως η εξασθένηση σε μεμονωμένες λειτουργίες μπορεί να αντισταθμισθεί.
- οι σχετικές με την ηλικία αλλαγές που επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης γίνονται αισθητές κυρίως μετά την ηλικία των 75 ετών.

# Ασφάλεια των ηλικιωμένων οδηγών

---

- έχουν αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού και θανάτου κυρίως **λόγω της αυξημένης φυσικής ευπάθειας** τους
- τα ατυχήματα των ηλικιωμένων οδηγών διαφέρουν από αυτά των άλλων ηλικιακών ομάδων
  - ✓ αυξημένη συμμετοχή στα **ατυχήματα σε πολύπλοκες συνθήκες** υπό πίεση χρόνου
  - ✓ μειωμένη συμμετοχή σε ατυχήματα που μπορεί να αποφευχθούν με προσεκτική και ασφαλή οδήγηση

## Τύποι ατυχημάτων των ηλικιωμένων οδηγών

- **Παραχώρηση προτεραιότητας:** Αποτυχία του οδηγού να δει το όχημα που προσεγγίζει ή να εκτιμήσει επαρκώς την ταχύτητα του.
- **Αριστερές στροφές:** Περιορισμοί στο οπτικό πεδίο εμποδίζουν τον εντοπισμό του αντίθετα ερχόμενου οχήματος.
- **Κίνηση όπισθεν και στάθμευση:** Φυσικές δυσκολίες πολλών ηλικιωμένων οδηγών να στρίψουν τον αυχένα.
- **Επιβράδυνση και ακινητοποίηση:** Ξαφνική επιβράδυνση ή ακινητοποίηση στο ρεύμα κυκλοφορίας, ως συνέπεια σύγχυσης ή φυσικής αδυναμίας να στρίψουν το τιμόνι.
- **Αυτοκινητόδρομοι:** Οδηγοί άνω των 75 εμφανίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό ως οι υπεύθυνοι οδηγοί σε ατυχήματα στις περιοχές πλέξης των ανισόπεδων κόμβων, στην αλλαγή λωρίδας και στον ελιγμό εισόδου.

# Οδηγική συμπεριφορά των ηλικιωμένων οδηγών (1/2)

## ➤ Πλεονεκτήματα

- έχουν θετικές **στάσεις**, λαμβάνουν **συντηρητικές αποφάσεις** ως προς το **πότε, που και πως οδηγούν**.
- οδηγούν λιγότερο, αποφεύγουν δύσκολες συνθήκες.
- χαρακτηρίζονται από **επιφυλακτικότητα, χαμηλή ανταγωνιστικότητα και αμυντική συμπεριφορά**.
- έχουν σημαντική **εμπειρία οδήγησης** (αυξημένη ικανότητα πρόβλεψης της εξέλιξης εν δυνάμει επικίνδυνων καταστάσεων).

## Οδηγική συμπεριφορά των ηλικιωμένων οδηγών (2/2)

---

### ➤ **Αδυναμίες**

Δεν μπορούν πλήρως να αντισταθμίσουν τις μειωμένες λειτουργικές τους ικανότητες.

- χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες, αποφασίζουν πιο αργά, έχουν μειωμένη ευελιξία στην προσοχή τους
- δυνατότητα να διορθωθούν λάθη εφόσον υπάρχει διαθέσιμος χρόνος



## Η αντισταθμιστική συμπεριφορά στην οδήγηση

---

- **επιλογές του οδηγού που μετριάζουν τη δυσκολία** κατά την οδήγηση και σε σχέση με τις συνθήκες (πιο αργή οδήγηση ή ενέργειες που επιτελεί κατά σειρά, αποφυγή οδήγησης σε δύσκολες συνθήκες)
- μπορεί να συμβαίνει αυτόματα ως αντίδραση στον γνωστικό φόρτο (δυσκολία) και επίσης σε ενέργειες οδήγησης χωρίς επικινδυνότητα
- έχει στόχο τη μείωση του γνωστικού φόρτου ενασχόλησης με την αυξημένη ασφάλεια περισσότερο έμμεσο αποτέλεσμα παρά κύρια επιδίωξή της

# Έρευνα οδηγικής συμπεριφοράς ηλικιωμένων οδηγών στην Ελλάδα

---

## Προβλήματα σε συνδυασμό με αντιστάθμιση

- μειώσεις ταχύτητας και μη κατάλληλη πλευρική θέση (δεξιά λωρίδα)
- κατά την είσοδο στον αυτοκινητόδρομο, μικρή επιτάχυνση και καθυστερημένος έλεγχος των κυκλοφοριακών συνθηκών εμπρός και πίσω (αργή είσοδος)
- απότομη μείωση της ταχύτητας ή χρήση φρένων στον αυτοκινητόδρομο κατά την αναζήτηση εξόδων και κατευθύνσεων
- αργή οδήγηση πίσω από βαριά οχήματα που εμποδίζουν την ορατότητα και αποφυγή προσπέρασης

# Έρευνα οδηγικής συμπεριφοράς ηλικιωμένων οδηγών στην Ελλάδα

---

## Αναγνώριση της ανάγκης βελτίωσης επιδόσεων

- Αναδείχθηκαν προβλήματα επίδοσης, που πιθανώς απορρέουν από την έλλειψη γνώσης για ασφαλείς πρακτικές οδήγησης και ασφαλείς αντισταθμιστικές προσαρμογές.
- Φαίνεται ότι οι οδηγοί έχουν επίγνωση των επιδόσεών τους, ιδιαίτερα στους ελιγμούς.
- Οδηγοί με μειωμένες επιδόσεις δηλώνουν μη επαρκή γνώση των νέων κανόνων και σημάτων κυκλοφορίας και εκφράζουν την ανάγκη βελτίωσης της επίδοσής τους.

# Έρευνα οδηγικής συμπεριφοράς ηλικιωμένων οδηγών στην Ελλάδα

---

## Βελτίωση ασφάλειας της οδήγησης μέσω εκπαίδευσης

- Η εκπαίδευση γενικά είναι αποτελεσματικό μέτρο για την αντιμετώπιση λαθών στην οδήγηση που οφείλονται στην έλλειψη γνώσης, δεξιοτήτων ή σε βάθος αντίληψης των κυκλοφοριακών συνθηκών.
- Η εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει οδηγούς **μεγαλύτερης ηλικίας** να κατανοήσουν τους περιορισμούς τους, να τους κινητοποιήσει να αποφεύγουν επικίνδυνες καταστάσεις και να πάρουν κατάλληλες αποφάσεις για την οδήγηση.

# Εγχειρίδιο Ασφαλούς Οδήγησης

---

**Εγχειρίδιο Ασφαλούς Οδήγησης σε Μεγαλύτερη Ηλικία**  
(Υπουργείο Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων).

-Βασίζεται σε σχετικό υλικό αυτοαξιολόγησης και εκπαίδευσης διεθνώς και στα **αποτελέσματα της έρευνας** συμπεριφοράς οδήγησης ενεργών οδηγών ηλικίας 65-74 ετών σε αυτοκινητόδρομο στην Ελλάδα.

-Είναι προσαρμοσμένο σε ανάγκες και περιορισμούς οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας με δραστηριότητα οδήγησης.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ  
ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

**ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ;  
ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ!**  
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ  
ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ  
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ  
Τομέας Μεταφορών &  
Συγκοινωνιακής Υποδομής  
Σ. Βαρδάκη, Γ. Κανελλαΐδης,  
Γ. Γιαννής

Αθήνα, Νοέμβριος 2010



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Εγχειρίδιο Ασφαλούς Οδήγησης

---

## Σκοπός

- Να βοηθήσει τους ηλικιωμένους οδηγούς να ενισχύσουν την επίγνωση τους σχετικά με τις αλλαγές που συνοδεύουν την ηλικία και επηρεάζουν την οδήγηση τους.
- Να τους βοηθήσει να ενισχύσουν τις γνώσεις τους και να κατανοήσουν την ανάγκη να προσαρμόσουν την συμπεριφορά τους.
- Να τους πληροφορήσει και καθοδηγήσει ώστε να πάρουν κατάλληλες αποφάσεις σχετικά με την οδήγηση.

## Εγχειρίδιο : Ευαισθητοποίηση

---

- αναφέρεται στις απαιτήσεις του έργου οδήγησης και στις ικανότητες του οδηγού
- περιλαμβάνει πληροφορίες ως προς το πώς θα ανταπεξέλθουν σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή πως θα τις αποφύγουν
- υπογραμμίζει τα πλεονεκτήματα ασφαλών πρακτικών
- υπογραμμίζει ότι η ασφαλής και υπεύθυνη οδήγηση ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των σημαντικών προσώπων στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον
- προτρέπει τους οδηγούς να απευθύνονται σε επαγγελματίες για τις ανησυχίες τους σχετικά με την οδήγηση
- παρουσιάζει τις δυνατότητες για ασφαλείς μετακινήσεις, εναλλακτικές της οδήγησης



## Εγχειρίδιο : Ενίσχυση γνώσης

---

- ελιγμοί που ενέχουν κίνδυνο ή δυσκολία γενικά για τους ηλικιωμένους οδηγούς (ισόπεδοι κόμβοι, παραχώρηση προτεραιότητας, αριστερές στροφές), τεχνικές αμυντικής οδήγησης
- ελιγμοί στους αυτοκινητοδρόμους, οπτική αναζήτηση, αναγνώριση κινδύνων
- νέοι κανόνες κυκλοφορίας, ειδικά στον αυτοκινητόδρομο,
- επίδραση στην οδήγηση των αλλαγών στις λειτουργικές ικανότητες που συνδέονται με τη γήρανση
- αρνητικές επιδράσεις στοιχείων του ανθρώπινου παράγοντα στην ασφάλεια της οδήγησης (π.χ. φάρμακα, κούραση)

# Εγχειρίδιο : Καθοδήγηση με σύντομα και απλά μηνύματα

---

- στρατηγικές για αντιστάθμιση λειτουργικών αδυναμιών: οδήγηση σε συνθήκες καλού φωτισμού, με καλές καιρικές συνθήκες, αποφυγή οδήγησης σε ώρες πυκνής κυκλοφορίας και άγνωστες περιοχές, προσαρμογή ταχύτητας κ.λπ.
- διατήρηση φυσικής κατάστασης και καλής υγείας
- επίσκεψη στους γιατρούς για αξιολόγηση, βοήθεια και καθοδήγηση
- αξιολόγηση και βελτίωση της οδήγησης με τη βοήθεια εκπαιδευτή οδήγησης

## Περιεχόμενα του Εγχειριδίου

---

- **Ασφάλεια εντός του οχήματος** - χρήση ζώνης ασφαλείας, διατήρηση του οχήματος σε καλή κατάσταση, ενέργειες σε περίπτωση ατυχήματος.
- **Ασφάλεια στην κυκλοφορία** - οδήγηση στους ισόπεδους κόμβους, διατήρηση ασφαλούς απόστασης, προσοχή στους άλλους χρήστες, κανόνες προτεραιότητας, χρήση καθρέπτη, αργή οδήγηση
- **Ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο** - κανόνες οδικής κυκλοφορίας και σήμανσης, αλλαγή λωρίδας, ελιγμός εισόδου, ελιγμός εξόδου.
- **Οδήγηση και συναισθήματα** - αντιμετώπιση αναστάτωσης και άγχους.
- **Οδήγηση σε καλή κατάσταση** - επίδραση φαρμάκων, καλές πρακτικές και συνήθειες για καλή υγεία.

## Περιεχόμενα του Εγχειριδίου

---

- **Αλλαγές και προβλήματα οδήγησης** - αργές αντιδράσεις, έλλειψη συγκέντρωσης προσοχής, προβλήματα όρασης, δυσκολίες σε άγνωστες περιοχές, δυσκολίες τη νύχτα, δυσκολίες στη βροχή, δυσκολίες σε συνθήκες πυκνής κυκλοφορίας, κόπωση, δυσκολίες επιμερισμού προσοχής, δυσκολίες εντοπισμού κυκλοφοριακής σήμανσης, προβλήματα μνήμης, δυσκολίες στην αναστροφή του οχήματος και στροφής του κεφαλιού, δυσκολίες χρήσης χειριστηρίων του οχήματος.
- **Ενδείξεις σοβαρής ανησυχίας για την ικανότητα οδήγησης** - ανησυχία οικογένειας και φίλων, παραβιάσεις ΚΟΚ τα τελευταία 1-2 χρόνια, ατυχήματα τα τελευταία 1-2 χρόνια, χρόνιες παθήσεις, σοβαρές παθήσεις οφθαλμών, γνώση για την κατάσταση της υγείας, προετοιμασία για αλλαγή του τρόπου μετακινήσεων.
- **Γενικές πληροφορίες:** επίσκεψη σε γιατρό, Σχολές Οδηγών, ανανέωση άδειας οδήγησης, χρήση Μέσων Μαζικής Μεταφοράς, άλλοι τρόποι μετακίνησης.

## Έρευνα αποδοχής του Εγχειριδίου

---

- ✓ Οι περισσότεροι οδηγοί ανέφεραν ότι ενισχύθηκε η γενική τους **γνώση** και ότι συνειδητοποίησαν, αφού το διάβασαν, κάποιες **αλλαγές στον εαυτό τους σε σχέση με την οδήγηση.**
- ✓ Δήλωσαν ότι **θα χρησιμοποιήσουν κάποια πληροφορία** στην οδήγησή τους. Σχεδόν όλοι οι οδηγοί το θεώρησαν χρήσιμο και δήλωσαν ότι έγινε **αφορμή για συζήτηση στην οικογένεια.**
- ✓ Δήλωσαν ότι θα χρησιμοποιήσουν πάλι το εγχειρίδιο μελλοντικά ως αναφορά ασφαλούς οδήγησης - **το εγχειρίδιο είναι ένα μέτρο προώθησης της τακτικής αυτοαξιολόγησης.**
- ✓ Το εγχειρίδιο μπορεί να είναι **αποδεκτό ως αξιόπιστο εργαλείο ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης** από οδηγούς με δραστηριότητα οδήγησης και με καλό επίπεδο αυτοαξιολόγησης.

## Τα επόμενα βήματα

- Η **ευαισθητοποίηση** των οδηγών πρέπει να γίνεται έγκαιρα ώστε να είναι προετοιμασμένοι για τις αλλαγές που θα επέλθουν.
- Η Ευρωπαϊκή Οδηγία προβλέπει διοικητική ανανέωση αδειών οδήγησης κάθε 10 έτη - βάση για **ανάπτυξη προγραμμάτων δια βίου εκπαίδευσης** σε θέματα ασφαλούς συμπεριφοράς οδήγησης και για **εισαγωγή μέτρων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης** σε θέματα ασφαλούς οδήγησης και ασφαλών μετακινήσεων.
- Ανάπτυξη προγραμμάτων εκπαίδευσης που θα περιλαμβάνουν θεωρητική εκπαίδευση σε συνδυασμό με πρακτική εξάσκηση και δυνατότητα αξιολόγησης και αυτοαξιολόγησης.
- Οι **Ασφαλιστικές Εταιρείες** μπορεί να έχουν ένα θετικό ρόλο στη προσπάθεια αυτή με την παροχή κινήτρων στους μεγαλύτερους σε ηλικία οδηγούς για τη συμμετοχή τους σε εκπαιδευτικά προγράμματα.
- Το **Εγχειρίδιο** μπορεί να είναι ουσιαστικό βοήθημα ενταγμένο σε αυτές τις πρωτοβουλίες με στόχο την βελτίωση της ασφάλειας των οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας στην Ελλάδα.



ΗΜΕΡΙΔΑ

**Πρωτοβουλίες-Δράσεις Οδικής Ασφάλειας σε περίοδο οικονομικής κρίσης**

Αθήνα, 6 Ιουνίου 2012

## **ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Σοφία Βαρδάκη, Δρ. Συγκοινωνιολόγος ΕΜΠ



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ  
Τομέας Μεταφορών & Συγκοινωνιακής Υποδομής