

Technische Universität Dresden

Fakultät Verkehrswissenschaften „Friedrich List“

Dr. Susann Richter

SS 2006

THEMA

HANDANWEISUNG FÜR DAS PROJEKT
„SENIOREN UNTERWEGS“

Elisabeth Rönsch, FS 5, Matr.-Nr.: 3095634, green_mouse@gmx.de
Michaela Rausch, FS 5, Matr.-Nr.: 3096284, michimichaela@web.de
Fransiska Hille, FS 5, Matr.-Nr.: 3080702, FranziskaHille@gmx.de

Eingereicht am: 5.07.2006

HANDANWEISUNG

Titel des Projekts:	Senioren unterwegs
Zielgruppe:	ältere Menschen ab 60 Jahren, die kein Auto mehr fahren

Allgemeine Rahmenbedingungen:

- aufnahmefähige und interessierte Senioren
- ideale Gruppengröße liegt bei 15-20 Personen

- Dauer der Veranstaltung circa 60 Minuten bzw. Verteilung des Stoffes auf mehrere Termine

- ein ausreichend großer, gut belüfteter und ruhiger Raum
- der Raum sollte zudem verdunklungsfähig sein
- eine große Leinwand oder eine andere Projektionsfläche
- Verfügbarkeit technischer Geräte (Film- und Dia- oder Tageslichtprojektor)
- genügend Steckdosen
- ausreichend Sitzmöglichkeiten
- Sitzmöbel möglichst parallel zum Beamer stellen (wie im Kino)

- für Kaffee und Kuchen sorgen, um Unruhe vorzubeugen

- einen Vertreter einer Behörde oder der Stadt einladen (Kommunalpolitiker, Entscheidungsträger etc.)
- wenn das Interesse und die psychischen- und physischen Voraussetzungen vorhanden sind, kann auch über bestimmte Vereine/Verbände ein Seh- und Reaktionstest beantragt werden

Lernvoraussetzungen:

- Senioren, die als Fußgänger aktiv am Straßenverkehr teilnehmen
- an Reisen interessierte ältere Menschen
- ältere Menschen, die dynamisch und agil, gesund und fit, spontan und neugierig sind

Inhalt:

1. WAS BEDEUTET MOBILITÄT?

- kurze Erläuterungen und Statistiken

2. ÄLTERE MENSCHEN ZU FUß

- Leistungsvermögen, Ursachen, Auswirkungen, Gefährdung, Vorbeugung, Aufklärung

3. 8 TIPPS FÜR FUßGÄNGER

- kurze, einfache Hinweise mittels Comic

4. SENIOREN AUF REISEN

- öffentliche Verkehrsmittel
- Urlaub
- Allgemeines
- Auto, Bus, Bahn, Schiff, Flugzeug
- Reisekrankheiten, Schutzmaßnahmen, Reiseapotheke

5. BLICK IN DIE ZUKUNFT

- Entwicklung der Mobilität

6. RÄTSEL

- mit verkehrsspezifischen Fragen

! Je nach Bedarf können einzelne Abschnitte intensiver und seperat behandelt werden, was zusätzliche Diskussionen möglich macht. !

Zielsetzung:

- Senioren auf Alltagsgefahren hinweisen um so Flüchtigkeitsfehler zu vermeiden und ihre Aufmerksamkeit zu schärfen
- ihnen die Möglichkeit und das Gefühl geben ernst genommen zu werden und sie in Entscheidungsprozesse mit einzubeziehen (mittels dem Vertreter)
- das Interesse für Reisen wecken und dabei Tipps geben aber auch auf mögliche Gefahren (vor allem Gesundheit) hinweisen
- auf bestimmte Situationen aufmerksam machen und zur Handlung befähigen
- auf Einstellungen und Verhalten der Betroffenen einwirken

Durchführung:

- ca. 2 h vor Beginn an den Örtlichkeiten sein
- Beamer etc. auf- und einstellen
- Sitzmöbel und Tische akustisch und visuell optimal hinstellen
- Tische decken
- Kaffee kochen
- Kuchen hinstellen

- Begrüßung der einzelnen Senioren
- Kaffee und Kuchen reichen um ein ausgeglichenes Erregungspotenzial zu schaffen
- die Senioren untereinander reden lassen um spätere Störungen zu vermeiden

- Beamer anstellen
- Referenten und das Thema vorstellen
- Vortrag der einzelnen Themenblöcke mittels Beamer
- nach einzelnen Themenblöcken Zeit für Diskussionen (mit Entscheidungspersonen) und Fragen einplanen
- Anschauungsmaterial (Zeitschrift, Broschüren) verteilen
- Ergebnisse sammeln (beispielsweise in Form von einem Rätsel) und gemeinsame Auswertung
- Verabschiedung und Nachbereitung (Aufräumen)

Arbeitsfolien:

Mobil bleiben, aber sicher

SENIOREN UNTERWEGS



Ablaufplan

1. Was bedeutet Mobilität?
2. Ältere Menschen zu Fuß
3. 8 Tipps für Fußgänger
4. Senioren auf Reisen
5. Blick in die Zukunft
6. Rätsel

Was bedeutet Mobilität?

- heute: Deutschland hat ca. 82 Millionen EinwohnerInnen, ca. 20% davon sind jünger als 20 Jahre, ca. 21% davon sind 60 Jahre oder älter
- 2040: Anteil der älteren Menschen wird sich weltweit verdoppeln, ca. 15% der Jüngeren, ca. 37% der Älteren

Was bedeutet Mobilität?

- Ältere Menschen werden immer mehr an Bedeutung gewinnen, vor allem auch für das Verkehrswesen
 - „Best Ager“ oder die „jungen Alten“
- Eigenschaften: dynamisch und agil, gesund und fit, spontan und mobil, lernbereit und neugierig

Was bedeutet Mobilität?

- eigene Zukunftspläne schmieden
- im Mittelpunkt stehen nicht mehr Ruhe, Entspannung und die Beschäftigung mit Enkeln, sondern Aktivität und das Erfüllen der eigenen Lebensträume
- Mobilität als „Jungbrunnen“
 - > Lebensstil-Lebensfreude-Lebensgefühl
 - > Freiheit

Was bedeutet Mobilität?



Was bedeutet Mobilität?

- garantiert Teilnahme am gesellschaftlichen Leben
- es gibt viele Möglichkeiten mobil und flexibel zu bleiben, wie z. Bsp. mit dem Auto, zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ältere Menschen zu Fuß

- Fußgänger sind im Straßenverkehr besonders gefährdet

Jahr	Zusammen	Fußgänger	Radfahrer	Pkw-Insassen
1960	2.689	1.862	399	234
1970	4.016	2.509	540	702
1980	3.196	1.779	534	658
1990	1.979	966	360	553
1998	1.328	465	237	554

Ältere Menschen zu Fuß

- **Ursachen:**
Höhepunkt des körperlichen und geistigen Leistungsvermögens des Menschen liegt bei ca. 18-20 Jahren
> Abnahme des psychophysischen Leistungsvermögens:
 - Verschlechterung des Hör-, Seh-, und Reaktionsvermögens
 - Einschränkungen der motorischen Beweglichkeit
 - nachlassendes Leistungstempo bei der Informationsverarbeitung
 - verringerte Belastungsfähigkeit
 - schnellere Ermüdbarkeit bzw. Erschöpfung

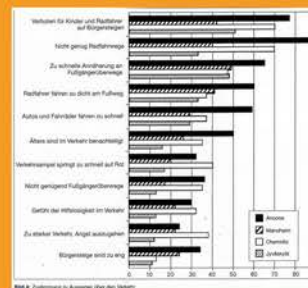
Ältere Menschen zu Fuß

- unvermeidliche Veränderungen im Alter, welche meist unbemerkt stattfinden
- **WICHTIG!** Regelmäßige Untersuchungen des Seh- und Hörvermögens notwendig! Empfehlenswert ist dabei ein zweijähriger Rhythmus!
- Es ist wichtig im Straßenverkehr alles zu hören und zu sehen!

Ältere Menschen zu Fuß

- **ABER:** Hauptverursacher sind nur zu 26% ältere Menschen selbst, 74% werden von den beteiligten Kraftfahrern verursacht
- Ursachen:
überhöhte Geschwindigkeit, zu breite Fahrbahnen, fehlende Überquerungshilfen, nicht vorhandene oder ungenügend ausgebaute Gehwege
- das heißt ältere Menschen gehören vor allem zu dem „gefährdeten Personenkreis“

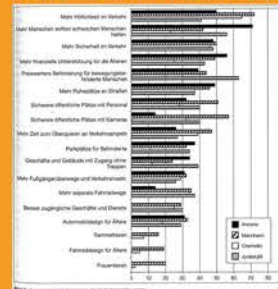
Ältere Menschen zu Fuß



Ältere Menschen zu Fuß

- Je einfacher und überschaubarer Verkehrssituationen sind, desto leichter sind sie auch von älteren Verkehrsteilnehmern zu bewältigen.
- Maßnahmen zur Vorbeugung:
 - Seniorengerechte Verkehrsraumgestaltung
 - Geschwindigkeitsüberwachung
 - Überwachung des ruhenden Verkehrs
 - Aufklärung von Autofahrern

Ältere Menschen zu Fuß



Ältere Menschen zu Fuß

- Aufklärung von Senioren über Risiken im Straßenverkehr



8 Tipps für Fußgänger



Nehmen Sie sich Zeit, den Verkehr genau zu beobachten – jede Fahrbahnüberquerung erfordert Ihre ganze Aufmerksamkeit.

8 Tipps für Fußgänger



Achten Sie darauf, dass Sie beim Überqueren der Fahrbahn gesehen werden. Meiden Sie unübersichtliche Stellen und Sichthindernisse.

8 Tipps für Fußgänger



Ein kleiner Umweg, z. B. zur nächsten Ampel, bedeutet einen geringen Mehraufwand an Zeit, aber oft ein großes Plus an Sicherheit.

8 Tipps für Fußgänger



Verständigen Sie sich mit den Autofahrern durch Handzeichen oder Blickkontakt. Vor allem bei dichtem Verkehr.

8 Tipps für Fußgänger



Scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe zu bitten, wenn Sie sich unsicher fühlen.

8 Tipps für Fußgänger



Helle Kleidung oder Reflektoren an dieser, lassen Sie auch in der Dämmerung gut sichtbar sein.

8 Tipps für Fußgänger



Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen und Ohren überprüfen, damit sie kein Auto übersehen oder überhören.

8 Tipps für Fußgänger



An der Ampel: Überqueren Sie die Straße niemals bei Rot, auch dann nicht, wenn Sie andernfalls z. B. einen Bus verpassen.

Senioren auf Reisen

Öffentliche Verkehrsmittel

- sind die sicherste Mobilitätsform
- Todesrisiko in Pkw 10-20 mal höher als in Bussen & Bahnen
- ABER: die Angst vor Kriminalität hemmt die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Senioren auf Reisen

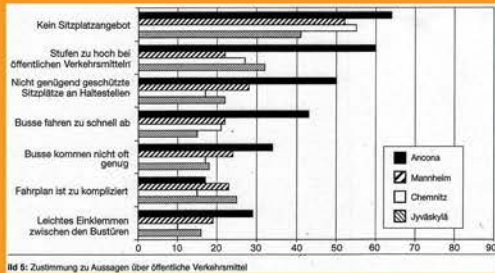


Abbildung 5: Zustimmung zu Aussagen über öffentliche Verkehrsmittel

Senioren auf Reisen

Urlaub

- Gruppe der Senioren stellt enormen Wachstumsmarkt dar:
ca. 52 % der 60-70jährigen und
ca. 35 % der über 70jährigen verreisen mind. 1x pro Jahr
- ca. 56 % der 60-69jährigen und
ca. 43 % der über 70 jährigen verreisen in das Ausland

Senioren auf Reisen

Urlaub

- besonders beliebt sind Wanderurlaube, Studienreisen und Rundreisen
- beliebte Reiseziele: Deutschland, Spanien, Italien, Frankreich und Österreich
- pro Jahr geben deutsche Senioren ca. 15 Milliarden Euro für ihren Haupturlaub aus

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Autoreisen

- Status der Autobahnen und Landstraßen über Automobilclubs erhältlich
- möglichst nicht während der Ferienzeit reisen
- regelmäßige Pausen sowie Bewegungs- und Atemübungen nicht vergessen

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Busreisen

- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und problemlose Gepäckbeförderung
- professionelle Organisation und Betreuung
- ABER: wenig Bewegungsmöglichkeiten und mangelhafte sanitäre Anlagen

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Bahnreisen

- für Reisen innerhalb Deutschlands und Europas ist die Bahn das bequemste und einfachste Transportmittel
- Service und Ticketautomaten sind speziell an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Schiffsreisen

- sind in der Regel unproblematisch
- Gefahr: zu wenig Bewegung und zu viel gutes Essen
- vor der Reise auf eventuelle Seeuntauglichkeit testen

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Flugreisen – vor dem Flug

- Informationen über notwendige Impfungen einholen (Hausarzt, Reisebüro, Flughafenklinik Frankfurt)
- rechtzeitig am Flughafen erscheinen um Stress zu vermeiden
- über gesundheitliche Folgen die während und nach dem Flug auftreten können informieren

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Flugreisen – während dem Flug

- Druck in den Kabinen kann zu Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Herzinsuffizienz, chron. Lungenerkrankungen, Blutarbeit führen
- trockene Kabinenluft kann Atemprobleme verursachen
- Ohrprobleme und Bauchbeschwerden

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Flugreisen – während dem Flug

- wenig Bewegungsmöglichkeiten (langes und einseitiges Sitzen kann zu Beinvenenthrombosen und Lungenembolien führen)
- nur leichte Kost zu sich nehmen und alkoholische Getränke nur in Maßen konsumieren
- das Rauchen ist zu vermeiden (meist auch verboten)

Senioren auf Reisen

Reisemöglichkeiten – Flugreisen – nach dem Flug

- oft sind Medikamente zur Anpassung an die zeitliche Verschiebung (Jet Lag) notwendig
z. B. bei Hypertonikern und Diabetikern
- die Anpassung an die Zeitverschiebung kann bis zu einer Woche dauern
- auf übermäßige Belastungen sollte verzichtet werden

Senioren auf Reisen

Reiseapotheke - Medikamente

- gegen Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen, Fieber, Allergien
- Mineralstoffpräparate die den Flüssigkeitsverlust des Körpers ausgleichen

Senioren auf Reisen

Reiseapotheke – persönliche Arzneimittel

- Blutdruck-, Herz-, Schilddrüsenmedikamente etc. In ausreichender Menge
- Großzügig Kalkulieren!

Senioren auf Reisen

Reiseapotheke – Material zur Wundversorgung

- Pflaster, Desinfektionsspray, Einmalhandschuhe, elastische Binden, Mullbinden, sterile Wundkomresse, Schere und Pinzette, Kühlkompressen
- keine Messer oder Scheren dürfen bei Flugreisen nicht in das Handgepäck

Senioren auf Reisen

Reiseapotheke – sonstiges

- Stützstrümpfe
- Mückenschutzmittel
- Sonnenschutzmittel
- Wasserentkeimungsmittel

Blick in die Zukunft

- Verkehrsverhalten älterer Menschen wird durch mehr Freizeit, mehr Wohlstand und mehr Bildung bestimmt, dadurch auch durch mehr Spontaneität und Beweglichkeit
- zunehmende Reisemobilität wird vor allem auch Auswirkungen auf die Reiseanbieter haben

Literaturhinweise:

Berichte der Bundesanstalt für Straßenwesen: Mensch und Sicherheit. Mehr Verkehrssicherheit für Senioren, Bremerhaven 2000

Bundesministerium für Familie und Senioren: Verkehrssicherheit ältere Menschen. Mobilität erhalten und fördern

Deutsche Verkehrswacht e.V.

Zahlreiche Automobilclubs und die Landesverkehrswachten geben viele Informationen heraus

Broschüren und Infos aus Apotheken bzw. von Ärzten

www.google.de (Stichworte: Ältere Menschen im Straßenverkehr, Senioren auf Reisen etc.)